

SOMOS

**CUESTIÓN DE
PIEL: LA GUÍA DE
'SKINCARE' MÁS
COMPLETA PARA
RESOLVER DUDAS
Y POTENCIAR
LA BELLEZA
PERSONAL**

**Y ES QUE
SUCEDE ASÍ:
ARTURO POMAR,
NOSTALGIA
OCHENTERA Y
UN NUEVO SHOW
QUE REVIVE A
ARENA HASH**

Buse en su cancha

Ignacio Buse, primera raqueta nacional, se prepara para Wimbledon mientras sueña con el regreso del Perú a la zona mundial. Conversamos con el tenista de 21 años que ya está haciendo historia.

Compartido gratuitamente por @ 900114Ar



**CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES**



*Aplican términos y condiciones detalladas en clubelcomercio.pe

¡Lo mejor de Wong está en Club El Comercio!

Aprovecha para hacer tus compras de supermercado con estos beneficios exclusivos.

Hasta

20%*
desct.

En toallitas húmedas
para bebés, carnes rojas,
snacks, gaseosas,
verduras, frutas y más



Genera tu cupón y preséntalo
en tiendas a nivel nacional
junto a tu DNI y Tarjeta Bonus.

Escanea el QR y genera tu cupón
o ingresa a **clubelcomercio.pe**



Pasó esta semana



◆◆ **Celebra el 'Diamante'.** El exseleccionado de fútbol y DT Julio César Uribe fue nombrado el pasado miércoles como el nuevo director general de Fútbol de Sporting Cristal, elevándose así como la máxima autoridad deportiva del club rimense.



◆◆ **En aprietos.** La Comisión de Fiscalización del Congreso aprobó un informe que recomienda la vacancia de la presidenta Dina Boluarte por presunta incapacidad moral. El documento, respaldado por mayoría, sostiene que la mandataria habría incurrido en abandono de funciones al no informar ni delegar el poder durante una ausencia de varios días en 2023, cuando se sometió a intervenciones estéticas. El caso será elevado al Pleno del Congreso para su debate y posible votación, en un contexto político marcado por la controversia.



El caso sobre Alejandro Sanz
EL CANTANTE ESPAÑOL ENFRENTA ACUSACIONES POR HABER SOSTENIDO UNA RELACIÓN EXTRAMARITAL CON UNA SEGUIDORA A LA QUE HABRÍA CONOCIDO CUANDO ELLA ERA MENOR DE EDAD.



◆◆ **Premiado.** El actor Tom Cruise recibirá en noviembre un Óscar honorífico en reconocimiento a su trayectoria en el cine. Él ha estado nominada en cuatro oportunidades a los premios de la Academia, siempre sin éxito.



◆◆ **Hallazgo.** En excavaciones realizadas para la ampliación de un gasoducto en el distrito limeño de Puente Piedra, un equipo de arqueólogos descubrió una momia preinca de aproximadamente 1.000 años de antigüedad.

8 años

DE PRISIÓN PARA GABRIEL PRADO, EXGERENTE DE LA MUNICIPALIDAD DE LIMA EN LA ÉPOCA DE SUSANA VILLARÁN. ES RESPONSABLE DEL DELITO DE PECULADO.

11 daños

EN LAS GEOMALLAS DE PROTECCIÓN DE LA COSTA VERDE FUERON DETECTADOS ENTRE MIRAFLORES Y BARRANCO LUEGO DEL INTENSO SISMO DE 6,1 DEL DOMINGO PASADO.

30 heridos

Y UNA PERSONA FALLECIDA DEJÓ LA VOLCADURA DE UN BUS INTERPROVINCIAL OCURRIDA EN LA ZONA CONOCIDA COMO PASAMAYO.

“

LA SERIE DE CHESPIRITO
PUEDE PARECER
ROMÁNTICA, PERO NO
ES SU HISTORIA. ES UN
MELODRAMA QUE FALSEA
LOS DATOS PARA VENDER

Florinda Meza
ACTRIZ

La recordada Doña Florinda expresó su disgusto por cómo es retratada en la serie "Sin querer queriendo".



Contenido

21/06/25



14

Hora de moverse

La exgimnasta y funcional coach Pia Watanabe expande su universo de 'fitness' libre de estereotipos con una nueva app y un espacio físico para ejercitarse en Miraflores. En diálogo con **Somos** comparte sobre la filosofía de hacer deporte positivo y consciente, más allá del peso o las calorías.

06

Mesa a la francesa

En el corazón de Miraflores un restaurante con estilo propio, un diseño chic y un menú que combina clásicos franceses con la escuela estadounidense acaba de renovar su carta. Probamos las novedades de Le Coq, a tres años de su apertura.



05. Fotonoticia

08. Maca Wellness

10. Podcasts musicales

16. Vacunas para adultos

26. Circo Beat

30. Fútbol a los 40

34. Guía del 'skincare'

38. En portada: Ignacio Buse

49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:

Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:

Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:

Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:

Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:

Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:

Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA

Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Editor:

Norman Del Mar Zárate

Administración:

Aracely Filio

Prensa digital:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:

Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:

Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM

@somoselcomercio

REDACCIÓN

Calle Paracas N° 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD

Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima

Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

22

El rey del ah ah ah

Arturo Pomar se confiesa a puertas de su regreso a los escenarios con el nostálgico "Arenas Hash: el show", un unipersonal donde el baterista tocará y cantará en vivo, recordando episodios de la época dorada del rock peruano con mucho humor y ritmo.



18

Pedalear hacia el futuro

Un exitoso programa bautizado como "Rutas solidarias" ha logrado que más de 60 mil escolares en zonas rurales se trasladen de forma rápida y segura a sus centros educativos usando bicicletas. Un impulso necesario para cerrar brechas en el sector.

IRÁN HA GOLPEADO
CON SUS MISILES
BALÍSTICOS ZONAS
RESIDENCIALES
DE TEL AVIV, EL
CENTRO POLÍTICO
DE ISRAEL.



ORIENTE MEDIO BAJO FUEGO

En los últimos días, los ataques de Irán con misiles balísticos han puesto a Israel contra las cuerdas. Las autoridades israelíes calculan que entre el 5 y el 10% de los proyectiles lograron penetrar su sofisticado sistema de defensa antiaérea, conocido como la Cúpula de Hierro, ocasionando la muerte de 24 civiles y decenas de heridos.

Los misiles iraníes son mucho más potentes que los lanzados por Hamás y Hezbolá sobre territorio israelí el 2023. Ante esta situación, el gobierno liderado por Benjamin Netanyahu ha cambiado el protocolo del sistema de alertas a la población para que busquen refugio, después de que se informara de algunos fallos. Vecinos de Jerusalén dijeron que el último martes no saltaron las alarmas durante el ataque matutino. Hasta ahora, la primera advertencia era una media hora antes de la llegada de los proyectiles, a través de mensajes a los celulares. Ahora solo habrá un aviso unos 10 minutos antes.

En síntesis, el conflicto entra a una peligrosa escalada, con Irán intentando probar los límites de los sistemas antimisiles israelíes, y con Israel defendiéndose mientras contraataca instalaciones militares y nucleares iraníes. La paz se vislumbra lejana. //



ONGLET DE BŒUF À LA MOUTARDE: FLAT IRON A LA MOSTAZA ANTIGUA CON PAPAS DAUPHINE TRUFADAS.

OSTRAS ROCKEFELLER: GRATINADAS CON MANTEQUILLA DE HIERBAS, BERROS Y ESPINACAS AL PERNOD.



1. MARAVILLOSAS PERAS AL VINO, CON MASCARPONE, CÍTRICOS Y ALMENDRAS.

2. POT-AU-FEU: EL SANCOCHADO FRANCÉS. INCLUYE OSSOBUCCO, ASADO DE TIRA, LENGUA Y CARRILLERA. VIENE CON VERDURAS, SALSAS Y UN PODEROSO CALDO DE COCCIÓN. MEJOR PLATO PARA EL INVIERNO LIMEÑO NO HAY.

3. CASSOLETTE DE FRUIT DE MER AU SAFRAN: CACEROLA DE PESCADO, CONCHAS, LANGOSTINOS Y MEJILLONES A LA CREMA DE AZAFRÁN.

Gastronomía

Le Coq

Dirección: Av. Santa Cruz 828, Miraflores
 ☎ 937 779 479
 @lecoqlima

El restaurante que celebra el encuentro de la cocina francesa con la tradición estadounidense cumple tres años y estrena nuevo menú. Hoy te cuento qué encontramos.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
HEROÍNA ESTUDIO

Cuando retiran la capa de hojaldre que cubre el contenido de la cassalette, el olor es suficiente para transportarme a otro tiempo y a otro espacio. El azafrán se deja sentir elegante, pero potente, embriagante. Los mariscos y el pescado, acompañados de habas y otras verduras, hacen el resto. Todo ha sido cocinado en sus jugos dentro del horno, y el plato llega humeante a la mesa. Al terminar, me provoca pedir un poco de arroz —o una porción de pasta larga— para aprovechar hasta la última gota de esa salsa maravillosa, y probablemente esto se repita con varios comensales. Si hay pan a la mano, recomiendo encarecidamente remojarlo sin culpas. La cacerola —uno de los platos recién presentados del nuevo menú de Le Coq— es un comienzo redondo. Recién empiezo, y no quiero que el viaje termine. Antes o después, pruebo las ostras Rockefeller, una receta que data de finales del siglo XIX pero se siente fresca, moderna. Todo vuelve, y la cocina no es la excepción.

Han pasado tres años desde la primera vez que visité la mesa de Le Coq, el restaurante comandado por Coque Ossio que se nutre de la cocina francesa en su estado más puro —esto se traduce en técnicas,



3/



2/

ingredientes; todos los detalles que el concepto abarca— con ciertas licencias de la escuela estadounidense (Coque estudió en Nueva York, de ahí el vínculo). En las paredes hay fotos de calles parisinas y mercados franceses, y todavía encontramos muchos de los cuadros que alguna vez adornaron la casa de su madre, la extraordinaria Marisa Guiulfo. Es una bonita manera de mantener vivo su legado, de tenerla siempre cerca. Gallinas y gallos hacen de las suyas en distintos elementos: desde una escultura con materiales reciclados en la entrada, hasta un precioso recipiente de vidrio en forma de gallo, donde se almacena el negroni de la casa (con un toque de romero). En muchas formas,

es un lugar que reúne varias características de los restaurantes más clásicos —como el mantel blanco largo, por ejemplo—, pero, al mismo tiempo, es tremendamente urbano, muy chic. Dependiendo del tipo de visita que se busque, la carta puede ofrecer distintas experiencias.

Para muchos comensales en Lima la cocina francesa todavía es un universo por descubrir, y es ahí donde radica la magia de probarlo todo por primera vez. Lejos de ser un formato tradicional o acartonado, Le Coq es vibrante y dinámico. Una mesa a la cual provoca volver cada cierto tiempo, para viajar a través de su menú por un mundo de sabores donde siempre hay lugar para la sorpresa. //

Los favoritos de Nora

LOS PLACERES SENCILLOS

En una visita a Le Coq, evidentemente, la idea es abrir el paladar a nuevos sabores, técnicas y preparaciones. Pero, en ese camino, ¿por qué no engrénnos también con un bocado confortable, conocido por todos? En pocas palabras: pidan las papas fritas. Solas, o con algún plato como complemento; por ejemplo el tartar. Posiblemente sean de las mejores que encontraremos en la ciudad: delgaditas, crujientes por fuera, suaves por dentro, y con un toque de perejil (depende del plato) que las hace irresistibles. Háganme caso en esto.

EL LADO MÁS DULCE

Imposible hablar de cocina francesa y saltarse los postres. Así que dejen un espacio para compartir dos o tres (mientras más sean en la mesa, mejor). Profiterol, soufflé de Gran Manier, bizcocho melcochudo de dátiles con helado de vainilla y caramelo salado... Realmente, me cuesta elegir solo uno.

BARRA CON ESTILO

¿Qué tal una visita solo al bar, con algunas entradas para compartir? Esta es una idea que me resulta tentadora y prometo poner en práctica pronto.



EL SALÓN DE LE COQ, UNO DE LOS COMEDORES MÁS BONITOS DE LIMA. AFUERA HAY UNA TERRAZA EN DOS AMBIENTES, PARA UNA EXPERIENCIA MÁS CASUAL.

MEDIR EL AZÚCAR EN SANGRE ES CRUCIAL PARA EL MANEJO DE LA DIABETES Y LA PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES A LARGO PLAZO. PERMITE TOMAR DECISIONES INFORMADAS SOBRE EL TRATAMIENTO, LA DIETA Y EL ESTILO DE VIDA. ADEMÁS, AYUDA A IDENTIFICAR Y TRATAR RÁPIDAMENTE LOS NIVELES ALTOS O BAJOS DE AZÚCAR EN SANGRE.



No, no es solo el postre: 5 razones por las que tu glucosa está por las nubes

Cuando se trata de glucosa, todos deberíamos estar informados. Si bien muchos la asocian únicamente a la diabetes, lo cierto es que su presencia en el cuerpo se puede elevar (o bajar) por distintas causas cotidianas. Aquí te cuento más.

Generalmente pensamos que la glucosa alta equivale a dulces, gaseosas, postres y a ese café cargado de jarabe de vainilla (que parece más un postre que una bebida). Y sí, no estás tan lejos de la realidad, pero tampoco estás viendo el panorama completo. Tu glucosa no vive en una burbuja; es sensible, compleja y reacciona a mucho más que solo a lo que comes. El azúcar influye, obvio, pero no es el único sospechoso en esta historia metabólica. Hoy te cuento qué más la está afectando.

1/ *Estrés: ese que no ves, pero créeme que sí sube la glucosa*

Tu cuerpo no sabe si estás estresado porque tienes una reunión de trabajo o porque te persigue un león. Lo único que entiende es: ¡peligro! Y en modo supervivencia, libera cortisol, una hormona que —adivina qué— hace que tu hígado libere glucosa al torrente sanguíneo para darte energía rápida y salir corriendo (aunque estés en tu escritorio). El resultado es glucosa elevada en la sangre, aunque no hayas probado ni un caramelo. ¿Resultado a largo plazo? glucosa elevada constantemente, más ansiedad, más fatiga, más inflamación, y mayor riesgo de resistencia a la insulina.

2/ *Dormir mal: la noche que sabotea tu mañana*

Una mala noche no solo te deja de mal humor, también altera la sensibilidad a la insulina. Con menos sueño, tu cuerpo responde peor a la glucosa, como si tuviera resaca metabólica. Estudios muestran que incluso una sola noche durmiendo poco puede aumentar tus niveles de glucosa al día siguiente.

PARA COMBATIR EL ESTRÉS ES CLAVE PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, REALIZAR EJERCICIO FÍSICO, MANTENER UNA DIETA SALUDABLE Y ESTABLECER LÍMITES EN LAS ACTIVIDADES.

El estrés causa que la glucosa en sangre aumente debido a la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, liberando energía almacenada en forma de glucosa.

3/ *Protege tu cerebro y memoria*

El ejercicio mejora la circulación sanguínea en el cerebro, favoreciendo la neuroplasticidad y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

4/ *Ciclos hormonales: las hormonas también hacen de las suyas*

En las mujeres, los cambios hormonales durante el ciclo menstrual (hola, fase lútea) pueden afectar la sensibilidad a la insulina. ¿Te sientes más cansada, más hambrienta y tienes antojos dulces antes de menstruar? No es tu falta de fuerza de voluntad, es tu cuerpo manejando un sube y baja hormonal que también afecta tu glucosa.

5/ *Microbiota intestinal: tus bichitos también tienen algo que decir*

La salud de tu intestino y la diversidad de tu microbiota influyen en cómo manejas los carbohidratos. Un intestino inflamado o con disbiosis puede provocar resistencia a la insulina, inflamación crónica y, sí, más glucosa en la sangre. Así que cuidar tu digestión

no es solo para evitar la hinchazón; también debes hacerlo por tu metabolismo.

Así que ya ves: esos hábitos que pensabas no tenían nada que ver, tienen TODO que ver en el asunto. Lo que haces (o dejas de hacer) durante el día impacta directamente en tus niveles de glucosa en sangre. Que la glucosa suba y luego baje durante el día es normal; así funciona tu cuerpo. El problema aparece cuando esos picos y bajones son constantes, intensos y totalmente desregulados.

¿Qué podemos hacer ante esto? La solución no es demonizar el azúcar, sino mirar el panorama completo. Claro que importa lo que comes, pero también cómo duermes, cómo manejas el estrés y cómo está tu salud hormonal y digestiva. Porque la glucosa no es solo un asunto de comida, es un reflejo de cómo estás viviendo. Del mismo modo, tu salud metabólica no es solo evitar picos de glucosa, es construir una vida más estable, más balanceada, más consciente y más amable contigo mismo. Tu glucosa no vive en una burbuja, y tú tampoco deberías. //

LA FALTA DE SUEÑO PUEDE CAUSAR UNA AMPLIA GAMA DE PROBLEMAS, TANTO FÍSICOS COMO MENTALES



• Streaming

OÍDO ALA MÚSICA

En tiempos cambiantes, muchos melómanos ha encontrado en los podcasts peruanos un espacio para compartir historias, revivir escenas y celebrar la música que los une. Desde el fan apasionado hasta el investigador meticuloso, todos tienen hoy un micrófono abierto. Estos son algunos perfiles que marcan la pauta en el Perú.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

Hace muchos años, si los chicos querían ver un programa peruano de música con información novedosa, actualizada y opinión, la única alternativa audiovisual que existía era el legendario “Disco club”, del gran Gerardo Manuel, que desde los años setenta se emitía por el canal 7. Hasta que un día la música salió del aire. Hoy, la caja chica ya no ofrece espacios así, y la radio muchas veces se limita a rotar hits prefabricados. El diálogo profundo sobre canciones, artistas y escenas ha migrado a estudios caseros, cabinas o simples escritorios con micrófono. Son los tiempos de los podcasts musicales.

A diferencia de otros géneros de podcast, el musical requiere además de pasión, mucho conocimiento y memoria. Por eso, no sorprende que buena parte de los más escuchados en el país estén hechos por

personas que han vivido la música desde distintos frentes: periodistas, comunicadores, productores o simplemente melómanos incurables.

“Yo no me considero un experto, pero soy alguien al que le apasiona la música”, dice Raúl Gonzales, creador de “Rock N’ RoLa”, un blog que mutó en podcast y que hoy reúne a oyentes del Perú, México, Chile, Argentina y España. El formato es simple: tres amigos del colegio —un oftalmólogo amante de Radiohead, un segado seguidor de Aerosmith y el propio Gonzales, fan de Nirvana, y los argentinos Catriel y Paco Amoroso— se sientan a conversar sobre discos, escenas, anécdotas y bandas, con un enfoque distendido. “Es como esa conversación que tendrías entre chelas. Solo que nosotros la grabamos”.

El programa alterna charlas como “Discos debut que nos encantan” con entrevistas a músicos como Salim Vera o Jhovan Tomasevich. “No tenemos un guion, pero sí una pauta previa, explica Raúl. Hasta el año pasado manejaban un sistema de sorteos —con vinilos, guitarras y ‘merch’— que planean reactivar en la segunda mitad de este año.

En otro lugar del Internet está “Shock”, un nuevo podcast de música y cultura conducido por Gerardo Rojas, recordado por los rockeros cuarentones por programas como “Viernes de metal” y “Hard Head”, además de su labor como DJ radial y su vínculo familiar con Gerardo Manuel. Lo acompaña en la conducción la comunicadora Marli Pisani. Su nuevo proyecto, en formato de espacio de conversación, forma parte de la parrilla de Estado.pe, un canal emergente de streaming.

Para el experimentado Rojas, el formato de streaming representa un mundo nuevo al que todavía se está adaptando. Los temas que aborda son variados: hace poco conversaron sobre tu primer concierto. “Lo que me convenció de ‘Shock’ es que forma parte de una plataforma más grande. Eso me interesó porque creo que este tipo de canales son el futuro, si es que no lo son ya”, comenta. Hasta el momento, han grabado tres programas en vivo, que se emiten los miércoles a las 7:30 p.m.

Otros podcasts han surgido desde la devoción por una banda específica, como

RAÚL GONZALES, JAVIER CORNEJO Y JORGE ÁLVAREZ SE CONOCIERON EN EL COLEGIO CONVERSANDO SOBRE MÚSICA. HOY HAN LLEVADO ESA MISMA DINÁMICA AL MUNDO DIGITAL CON EL PODCAST “ROCK N’ ROLA”.

JAVIER BUSTÍOS COMENZÓ “ALTERANDO PENTAGRAMAS” INSPIRADO EN YOUTUBERS COMO JAIME ALTIZANO Y ALVINSCH, CON ANÁLISIS MUSICALES. CON EL TIEMPO, EL CANAL EVOLUCIONÓ HACIA LA HISTORIA DE LA MÚSICA PERUANA, COMBINANDO INVESTIGACIÓN, NARRATIVA Y PRODUCCIÓN INDEPENDIENTE.

Alterando Pentagramas



Más podcasts con onda

♦♦ Para los amantes de Soda Stereo existe "Caja negra", un interesantísimo podcast sobre la banda argentina, creado por Juan Carlos Cabrera y Javier Velásquez. Tienen más de 40 episodios en los que revisan aspectos poco conocidos del grupo.

♦♦ "Fuera de control" es un programa de radio que también se transmite por Internet. La conducción está a cargo del periodista Mijail Palacios, quien entrevista y presenta a grupos peruanos en vivo desde las instalaciones de Radio Nacional.

♦♦ "Wan Teik" es la nueva incursión del músico Lucho Quequezana en el formato de streaming. El programa se transmite en vivo desde su canal de YouTube, todos los miércoles a la 1 p.m., y combina conversaciones con tocadas en vivo.



ARTURO PUESCAS, CARLOS PAVEL MEDINA Y OMAR GADEA SON LOS CREADORES DEL PODCAST "WHATEVER", SOBRE LA MÚSICA DE OASIS. LOS AMIGOS SE ALISTAN A VER A SU BANDA FAVORITA EN EUROPA, EN JULIO.

"Whatever", dedicado exclusivamente a Oasis. Conducido por Arturo Puescas, Carlos Pavel Medina y Omar Gadea, el programa nació en 2020, en plena pandemia, y ya suma más de 70 episodios. "Cuando se confirmó la reunión de la banda, hicimos un 'live' esa madrugada. Había gente conectada desde México, España y Chile que se volvió loca", recuerdan. Han entrevistado a figuras del entorno de Oasis, como el diseñador y fotógrafo Brian Cannon, y recientemente a James Fry, el primer fotógrafo oficial de la banda.

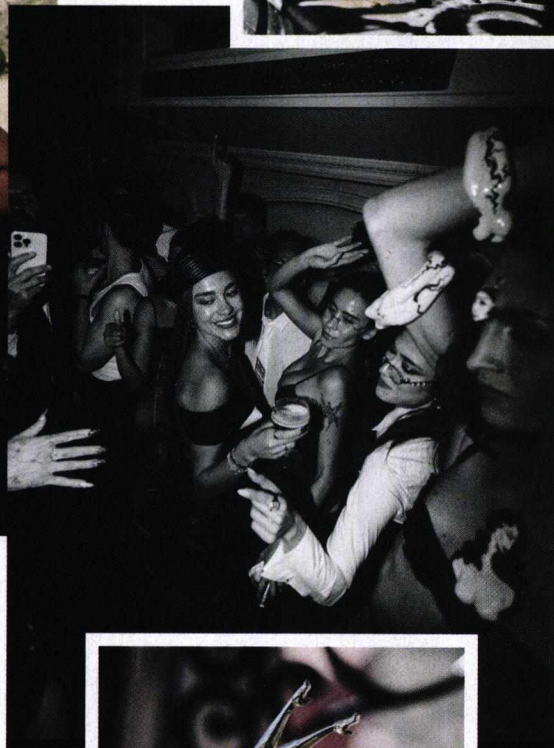
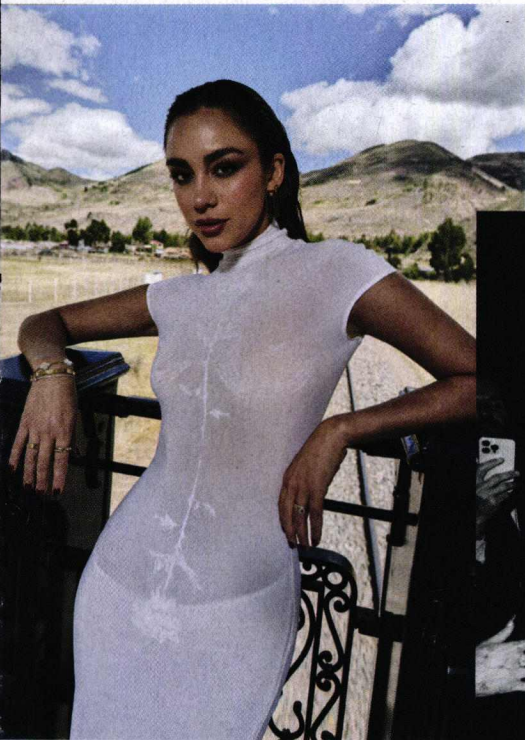
Un caso distinto al resto es el de "Alterando pentagramas", el canal y podcast de Javier Bustíos, que no nació como un espacio de conversación, sino como un canal de análisis e investigación musical. Javier es ingeniero civil

de profesión, pero autodidacta musical y productor independiente. En 2019 abrió el canal en YouTube con la idea de analizar qué hace que una canción peruana sea grandiosa, contar historias del rock peruano por décadas y documentar festivales.

"Siempre he pensado el contenido desde la mirada del espectador. Me gusta que la gente salga de mis videos habiendo aprendido algo", dice. Y aunque los desafíos no son pocos —tiempo, producción, monetización—, los podcasts avanzan con un objetivo común: abrir espacios. "La televisión y la radio no tienen espacio para hablar de rock peruano", reconoce Bustíos. Más allá de los rankings, la virtualidad ha permitido a las comunidades musicales encontrarse y celebrar una pasión que no cesa. //



GERARDO ROJAS Y MARLI PIS-SANI SON LOS CONDUCTORES DE "SHOCK", UN NUEVO ESPACIO DE MÚSICA Y ARTE DESDE EL CANAL DE @ESTODOPE.



La casa de moda eligió al Perú como escenario para el lanzamiento de "Scandal Intense", su nueva fragancia, en un exclusivo viaje con influencers latinoamericanos que recorrieron Arequipa, Puno y Cusco, a bordo del exclusivo Andean Explorer.

SCANDAL INTENSE TOMA PERÚ:

Jean Paul Gaultier presenta su nueva fragancia en los Andes de nuestro país



haya sido el escenario de este viaje inolvidable", acotó Luana, quien viene acompañando a la marca desde hace más de 2 años.

Con notas de pimienta negra fresca, ámbar sensual y sándalo adictivo, "Scandal Intense" es una fragancia que invita al exceso, al deseo sin disculpas y al poder de ser uno mismo sin filtros. Y qué mejor lugar para amplificar ese mensaje que un país como Perú, donde los contrastes, la historia viva y la fuerza de la naturaleza crean el escenario perfecto para una experiencia de lujo.

El viaje fue un manifiesto viviente de la intensidad y provocación que define a esta nueva integrante del universo Scandal. "En PUIG apostamos por crear experiencias que trascienden el producto. Sabemos que Perú no solo fue elegido por su belleza incomparable, sino porque representa la intensidad y diversidad que Scandal Intense encarna. Este lanzamiento no es solo de una fragancia, sino de una vivencia que conecta el lujo con la autenticidad latinoamericana", finaliza Paola Orihuela, gerente general de Puig Perú. ●

Jean Paul Gaultier vuelve a desafiar lo convencional. Esta vez, a bordo de uno de los trenes más lujosos del mundo: el Andean Explorer. En un viaje en el que Perú se convirtió en el destino de una travesía inolvidable, la marca celebró el lanzamiento de Scandal Intense, la más reciente incorporación a la icónica línea de fragancias Scandal.

Durante cinco días, diversos influencers de Latinoamérica recorrieron el corazón de los Andes peruanos, desde Arequipa hasta Cusco, pasando por Puno. Un viaje que fusionó el lujo, la irreverencia y la sensualidad, característica del universo Gaultier, con la riqueza cultural y paisajística del Perú.

La experiencia comenzó con la llegada a Arequipa, donde los influencers invitados participaron de fittings con prendas de la emblemática casa de moda y una cena de bienvenida. Su abordaje al tren Andean Explorer les

permitió recorrer Puno, donde conocieron lugares como el Lago Titicaca y la Isla Taquile, y seguir hasta Cusco, ciudad en la que el viaje llegó a su fin.

Representando a nuestro país, los influencers Luana Barrón y Percy Pls se unieron a esta travesía, junto a figuras internacionales como Jorge Chacón, Camila Gallardo y Lizardo Ponce. "Vivir esta experiencia a bordo del Andean Explorer, rodeada de paisajes tan impresionantes y con el sello irreverente de Jean Paul Gaultier, fue un sueño. Scandal Intense representa todo lo que me encanta: fuerza, sensualidad y autenticidad. Me siento orgullosa de que Perú

♦ **Deporte**

En forma para la vida

Con una comunidad de más de 260 mil personas en redes, una app recién lanzada y su primer estudio en camino, la deportista peruana Pía Watanabe sigue desafiando los moldes del 'fitness' tradicional.



CELESTE PÉREZ

FOTO:
GIANCARLO SHIBAYAMA

Aunque durante años su relación con el deporte estuvo marcada por la exigencia, los entrenamientos de alto rendimiento (fue gimnasta profesional) y la culpa poscalórica, la historia de Pía Watanabe (@piafitness) hoy es una experiencia de sanación que se ha animado a compartir con cientos de miles de personas en el Perú y el mundo: entrenar, no tiene por qué ser visto como negativo, sino más bien como un aliado para vivir mejor y sentirse más fuerte.

Con más de cinco años creando contenido positivo en torno al ejercicio, una app propia que ya suma cientos de usuarios activos y un estudio de 'functional' en camino, Pía es una voz potente y humana del movimiento consciente.

"Empecé con la gimnasia a los seis años. Fui parte de la selección nacional y entrenaba muchas horas al día. Era una relación con el cuerpo muy exigente, muy apegada a los resultados", recuerda en diálogo con esta revista. Lo que vino después fue una etapa marcada por la obsesión con las calorías y la necesidad de "compensar"

lo comido con rutinas intensas. "Llegué al punto de buscar rutinas en YouTube que prometieran quemar justo lo que había comido. La hamburguesa no existía si hacía el entrenamiento adecuado", cuenta alarmada. Hoy, es consciente de que este tipo de pensamiento es adoptado aún por muchas personas, un estereotipo que está buscando combatir.

El punto de inflexión llegaría con la creación de su cuenta en Instagram como parte de su tesis universitaria, en 2019. Aunque 'Pia Fitness' empezó como un proyecto académico, explotó en pandemia, y ella tomó las riendas del 'boom' con una comunidad creciente, contenido diversificado sobre entrenamientos y un mensaje claro: "Entrenar no por castigo, sino por gratitud. Moverme para sentirme fuerte, no para borrar algo", explica.

Actualmente, esa filosofía se refleja también en su recién lanzada app, una plataforma que agrupa más de siete disciplinas, desde entrenamiento funcional, yoga y pilates hasta meditación y movilidad.



Movimiento en todas partes

La flamante app Pia Fitness ya se encuentra disponible en App Store y Play Store. Para iniciar con cualquier rutina, basta con ingresar a la web de la plataforma (piafitness.com), escoger un plan y un medio de pago. Luego, con las mismas credenciales, puedes ingresar desde la aplicación y disfrutar de todo tipo de entrenamiento: desde 'functional' hasta yoga, hipopresivos, zumba, pilates y más.



WATANABE DEDICÓ TODA SU VIDA AL DEPORTE: DESDE NIÑA, DESARROLLÓ SUS HABILIDADES COMO GIMNASTA PROFESIONAL. HOY, ESTÁ ENFOCADA EN LLEVAR EL ENTRENAMIENTO 'FUNCTIONAL' A MÁS PERSONAS.

“
ME SIENTO FELIZ DE
DEJAR MI GRANITO DE
ARENA CON UN ENFOQUE
MÁS AMABLE HACIA EL
CUERPO Y SU RELACIÓN
CON EL EJERCICIO, Y DE
APORTAR A QUE MÁS
PERSONAS DEJEN ATRÁS
EL CHIP DE ENTRENAR
POR OBLIGACIÓN O POR
QUEMAR CALORÍAS

Pía Watanabe
FUNCTIONAL COACH

“Quería algo propio, que estuviera diseñado desde mi mirada, con mis valores”, comenta. Antes, Watanabe generaba contenido para sus redes, hacía zooms y compartía rutinas por YouTube. En su web y app (piafitness.com), los programas son más personalizados, y el progreso medible.

Con apenas unos días en el mercado, la app ya cuenta con más de 500 usuarias activas y crece cada semana. “Las personas encuentran rutinas pensadas para todos los niveles, pero también mensajes. En mi equipo nadie puede enfocarse en el peso, en las calorías, los cuerpos ideales ni

frases estereotipadas. El lenguaje es amable y consciente. Enfocado en que si hoy estás más fuerte, tu vida también fluye mejor, tienes más energía, puedes disfrutar más”, precisa.

El siguiente paso en su expansión es más tangible: su primer estudio físico promete abrir a mediados de julio en Miraflores. “El lugar donde dictaba clases, cerrará pronto. Así que la vida me empujó a arriesgar. Dije: si no es ahora, no es nunca”. El espacio será una extensión real de lo que ha construido desde la autenticidad, con programación propia para aquellos que prefieren entre-

nar con un coach en vivo.

A sus seguidores, Pía les asegura un espacio “humano, real, genuino y también vulnerable para impulsar la energía y todas las bondades de cada cuerpo”. El bienestar consciente, por supuesto, es la premisa.

“Hace unos años me preguntaban si no tenía miedo de no tener mercado por no vender entrenamientos para bajar de peso. Pero la verdad es que hay mercado de gente que necesita un ‘fitness’ más amable, gente cansada del discurso de siempre. Y ese es mi lugar”, concluye con determinación. //

Salud

Aunque solemos asociar las vacunas con la infancia, expertos nos recuerdan que seguir inmunizándonos en la adultez es clave para prevenir enfermedades graves y mantener una vida activa y saludable. Aquí lo que debes saber.

PROTECCIÓN A TODA EDAD



POR:
**CELESTE
PÉREZ**

En un contexto donde los estilos de vida son cada vez más dinámicos y los adultos se enfrentan a múltiples demandas laborales y familiares, la vacunación puede parecer una prioridad lejana. Sin embargo, los expertos insisten: no se trata de un tema exclusivo de la niñez. “El esquema nacional de vacunación en el Perú también contempla recomendaciones específicas para adultos entre los 30 y 50 años”, recuerda la doctora Nandy Vega, subdirectora médica de Mapfre.

Según el Ministerio de Salud del Perú (Minsa), entre las vacunas más relevantes para adultos destacan la de la hepatitis B, la influenza, el refuerzo de la DTPa (contra la difteria, el tétanos y la tosferina), la del neumococo y la fiebre amarilla.

Estas últimas, específicamente, cobran especial relevancia si la persona vive con alguna comorbilidad como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, respiratorias o autoinmunes. En esa línea, el médico infectólogo y docente universitario de USIL John Cabrera-Enriquez añade que, además de las vacunas del Minsa, existen otras recomendaciones dadas por organismos como el CDC de Estados Unidos. “Según el contexto de cada paciente, se puede considerar también la vacuna contra el meningococo y la vacuna

contra el VPH”, explica.

La prevención, en contextos donde la persona tiene enfermedades preexistentes o vive en zonas endémicas, es un no negociable.

PARA TOMAR NOTA

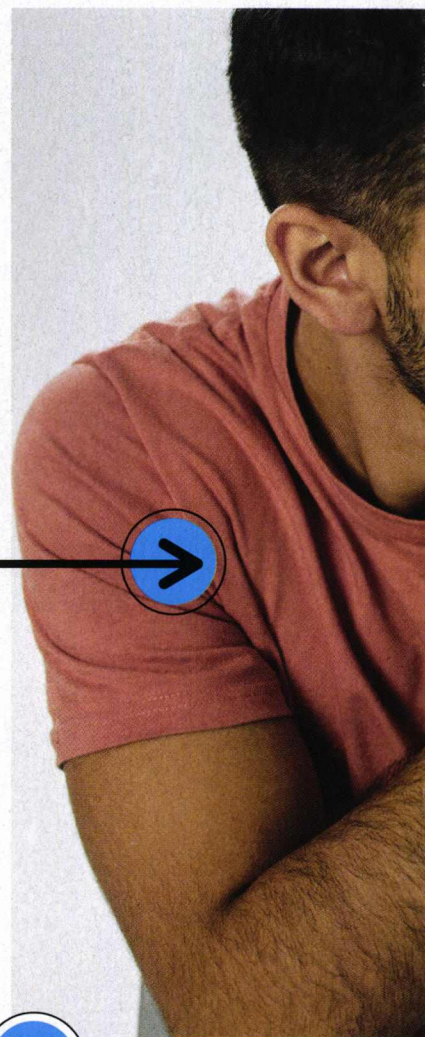
Entre las recomendaciones comunes, se destaca la vacuna anual contra la influenza para todos los adultos, especialmente en aquellos que presentan enfermedades crónicas, como artritis, diabetes e hipertensión.

En la lista, destaca también una vacuna poco conocida por los adultos: el refuerzo de la DTPa, que lucha contra la difteria, el tétanos y la tosferina específicamente.

Esta dosis, debe ponerse cada diez años, y en casos particulares como haber sufrido una herida profunda o quemadura grave, en un intervalo de cinco años desde la última aplicación.

La vacuna de la hepatitis B y la de la fiebre amarilla también cobran relevancia en la adultez: la primera es prioritaria si nunca se completó el esquema durante la infancia, situación que sucede habitualmente entre los peruanos, según los expertos. En tanto, la segunda, es obligatoria antes de viajar a zonas endémicas, como islas en el Caribe.

Aunque actualmente ya no se pone tanto énfasis en el CO-



EN EL PANORAMA
ACTUAL, LAS VACUNAS
QUE ESTÁN COBRANDO
RELEVANCIA SON
CONTRA LA INFLUENZA,
EL REFUERZO DE LA
DTPA Y EL REFUERZO
DEL COVID-19

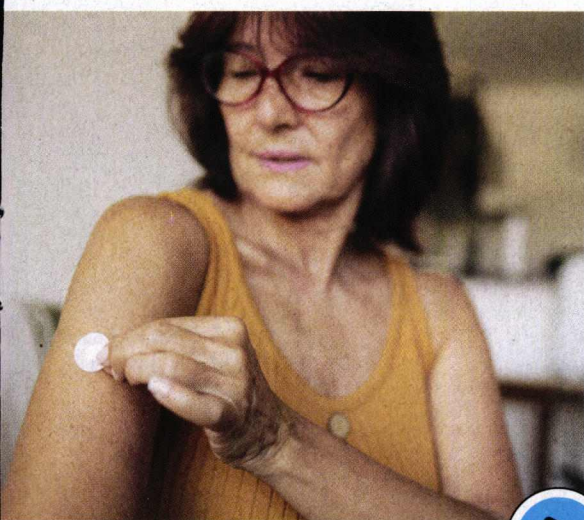
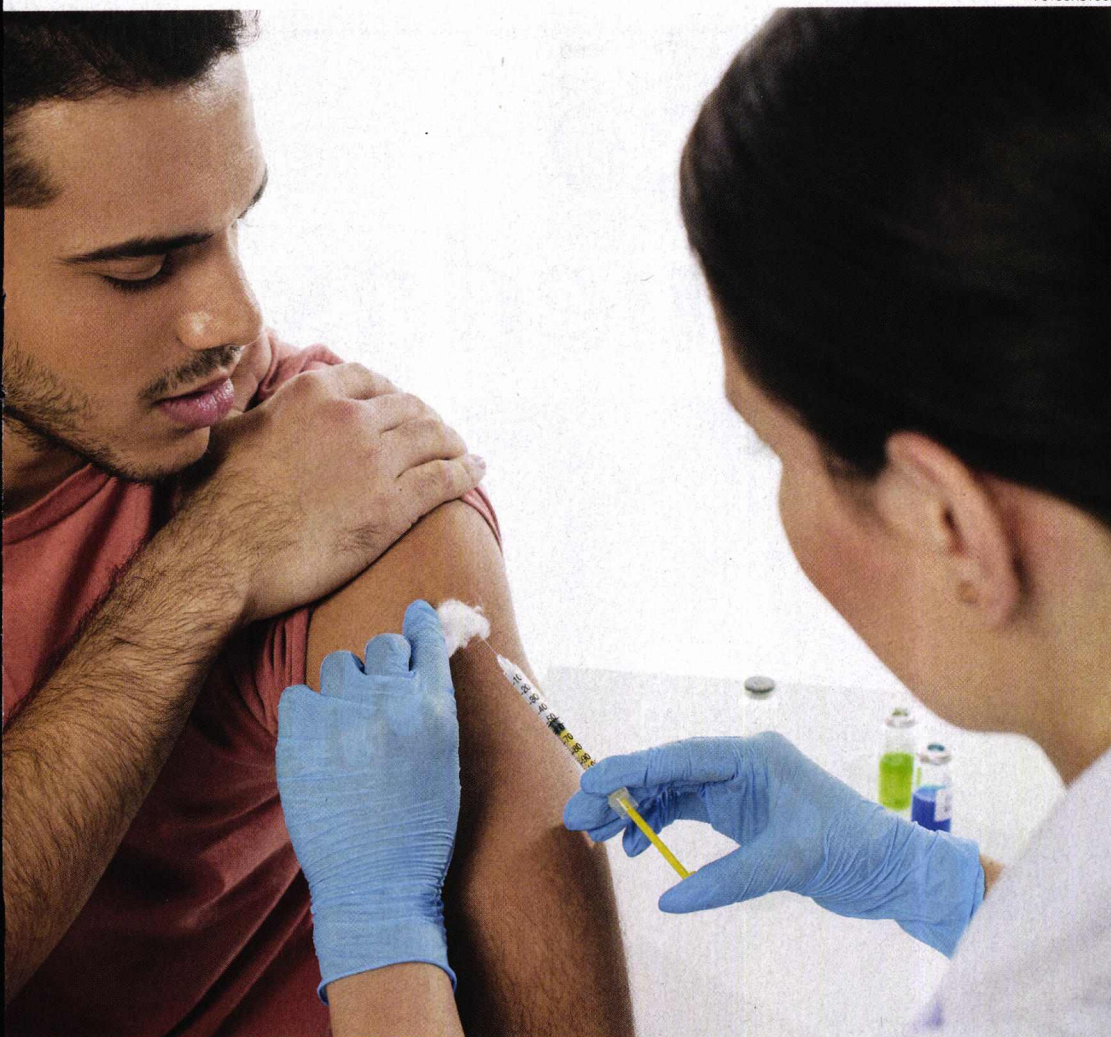
John Cabrera
MÉDICO ESPECIALISTA
EN ENFERMEDADES
INFECCIOSAS Y TROPICALES

FOTOS: ISTOCK

LA PROTECCIÓN CONTRA EL VPH, ES INHERENTE A CUALQUIER GÉNERO: HOMBRES Y MUJERES DEBEN VACUNARSE, EN PRINCIPIO, DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Protección contra el VPH

♦ Aunque la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) suele colocarse en la adolescencia, aún es posible recibirla en la adultez. “Actualmente, basta con una sola dosis y la evidencia científica señala que mantiene buena eficacia incluso después de los 40 años”, afirma el Dr. John Cabrera. Aunque no es obligatorio hacerse un descarte previo para vacunarse, los especialistas recomiendan realizarse el Papanicolaou como parte de la prevención integral del cáncer de cuello uterino.



LA DTPA ES LA VACUNA CONTRA LA DIFTERIA, EL TÉTANOS Y LA TOSFERINA. EL MINSA RECOMIENDA DOSIS DE REFUERZO CADA 10 AÑOS.

VID-19, los expertos instan a no dejar atrás la protección contra este síndrome respiratorio: “Aunque la etapa crítica de la pandemia ya pasó, la protección contra el COVID-19 sigue siendo clave, sobre todo para adultos con enfermedades de base o adultos mayores”, dice Nandy Vega.

ESCUDO PROTECTOR

A partir de los 60 años, el cuerpo responde de manera distinta a ciertas enfermedades infecciosas. Por eso, la prevención es aún más importante. En este escenario, la dosis más importante es la que actúa contra la infección bacteriana del neumococo.

“Los adultos mayores son más susceptibles a las neumonías, por lo que se recomienda la vacuna neumocócica polisacárida (PPSV23), que protege contra 23

serotipos de bacterias”, explica el doctor John Cabrera.

Él, recomienda también no olvidar la vacuna contra la varicela zóster, que ayuda a prevenir el doloroso cuadro de “culebrilla”, frecuente en adultos mayores de 50 años, sobre todo en quienes tienen sistemas inmunitarios comprometidos y débiles.

Prevenir enfermedades contagiosas es una forma concreta de cuidar a nuestra familia, amigos y comunidad. En el Perú, muchas de estas vacunas están disponibles gratuitamente en los establecimientos de salud públicos. Otras, en tanto, se ofrecen en laboratorios privados si es que se trata de una emergencia. Solo hace falta acercarse, informarse y tomar acción por una vida más protegida, aún siendo adulto. //

♦ **Crónica**

Al colegio sobre ruedas



Más de 62 mil escolares de zonas rurales ahora llegan a sus colegios con mayor rapidez y seguridad gracias al programa Rutas Solidarias, que les entrega bicicletas, cascos y kits de herramientas para empezar a cerrar brechas en el acceso a la educación. Así es como lo logran.



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
ELÍAS ALFAGEME



ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN BAUTISTA, EN EL DISTRITO DE COYA, SALEN DE SUS CASAS RUMBO AL COLEGIO.

Cada mañana, antes de que el sol comience a templar las tierras del Valle Sagrado, Franck Quispe Huamán (16) abandona su casa en Coya —un distrito ubicado al borde del río Vilcanota, en Cusco— y emprende el viaje hacia la escuela. Hasta hace poco, ese trayecto le tomaba más de cuarenta minutos a pie: cruzaba chacras aún envueltas en bruma, con los zapatos húmedos y el aliento corto por el frío del amanecer. Hoy recorre ese mismo camino en quince minutos. Va en bicicleta, con el viento helado en el rostro y el corazón latiendo de emoción.

Franck es uno de los más de 62 mil estudiantes beneficiarios del programa Rutas Solidarias, una iniciativa del Ministerio de Educación que busca superar una de las barreras más persistentes en las zonas rurales del país: el difícil acceso a las escuelas. Como se sabe, la geografía del Perú representa un desafío constante. La combinación de paisajes escarpados, ausencia de caminos y una oferta educativa dispersa ha obligado a miles de niños a caminar largas distancias —a veces más de una hora— para poder estudiar. En contextos como este, el préstamo de una bicicleta puede marcar una diferencia real en la permanencia escolar y el bienestar diario de los estudiantes.

“Ahora tengo tiempo para hacer otras cosas, como estudiar o ayudar en casa a mis padres”, dice este estudiante de la institución educativa San Juan Bautista del distrito de Coya. En sus ratos libres, Franck ayuda a su familia en la chacra: siembra, riega, recoge lo que da la tierra. Sus manos trabajan la tierra pero su mente vuela. Sueña con ser arquitecto. Y aunque por ahora su herramienta principal es una bicicleta, la conoce como si la hubiera diseñado él mismo. Confiesa que aprendió a desarmarla y volverla a armar con la precisión de un técnico, guiado por los tutoriales de YouTube y el pequeño kit de mecánica que vino con el programa. Saber repararla le da confianza: lo que se construye con paciencia, dura más.

Para miles de niños y adolescentes como él, asistir a clases en zonas de difícil acceso significa una caminata larguísima, monótona, que los arroja de sus casas demasiado temprano, los expone al frío de la madrugada y, a veces, puede ser peligrosa. Por todo ello, no es raro que muchos niños se ausenten o terminen por abandonar los estudios por completo.

FOTOS: ELÍAS ALFAGEME

EL ESTADO LES OTORGA BICICLETAS, CASCOS DE SEGURIDAD Y UN KIT DE HERRAMIENTAS PARA QUE PUEDAN PEDALEAR DE FORMA SEGURA.

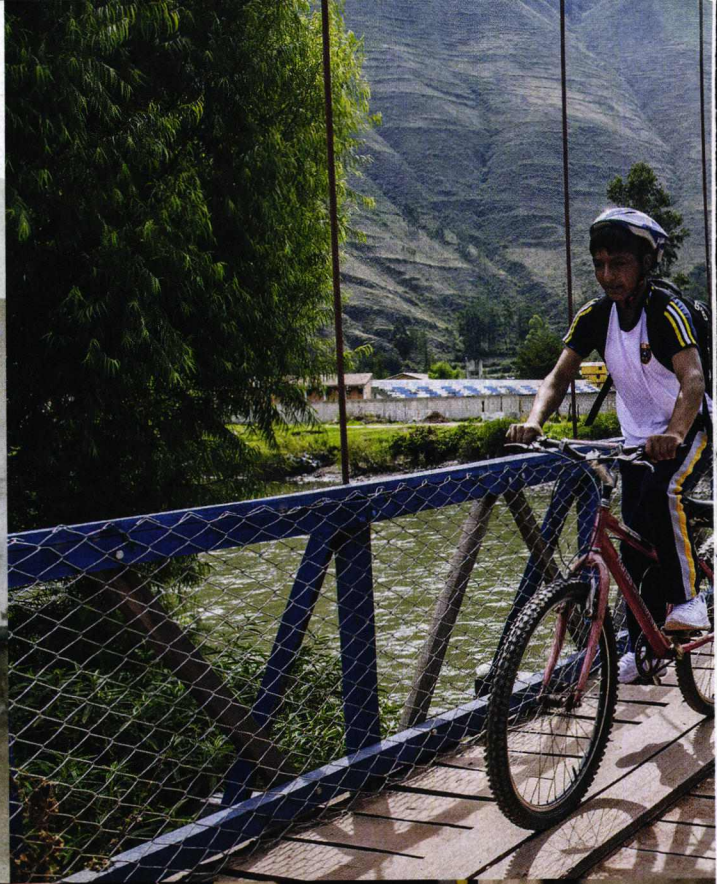


MUCHOS ESCOLARES SE HAN VUELTO EXPERTOS EN LA REPARACIÓN DE SUS MEDIOS DE TRANSPORTE, GRACIAS A TUTORIALES DE YOUTUBE.

Con la llegada de las bicicletas, esto cambió.

Uno de los compañeros de Franck, con quien comparte el camino a la escuela, es José Huaychay Quispe, de 15 años y que vive no muy lejos, también en el distrito de Coya. Su historia no es distinta: antes debía salir de casa cuando aún no clareaba del todo, y caminar entre cerros con la mochila colgando y los ojos aún medio dormidos. Desde que tiene su bicicleta, el trayecto se le ha acortado. Pero eso no es lo más importante. Ahora puede quedarse un poco más después de clases. A veces, se une a un partido de fútbol en el patio de tierra; otras veces, se sienta en círculo con sus amigos del club de lectura.

El ministro de Educación, Morgan Quero, ha dicho que este proyecto ha ayudado a reducir la deserción escolar, mejorado la asistencia y fortalecido el rendimiento académico. Más allá de las cifras —necesarias, sí, pero siempre frías—, hay gestos que no caben en ningún informe. Como el silencio agradecido de los padres que ahora pueden pasar más tiempo con sus pequeños.



“
EL PROGRAMA TIENE QUE SEGUIR CRECIENDO: LA BICICLETA, MÁS QUE UN SIMPLE VEHÍCULO, ES UNA LLAVE PARA ABRIR PUERTAS A NUEVAS OPORTUNIDADES

Morgan Quero
MINISTRO DE EDUCACIÓN

“La bicicleta es más que un simple vehículo, es una llave para abrir puertas a nuevas oportunidades y un futuro más brillante”, ha dicho el ministro.

Para el año 2026, el programa Rutas Solidarias será fortalecido con un presupuesto que bordea los 2 millones de soles. La meta es ampliar la cobertura, garantizar el mantenimiento de las bicicletas y llevar esta oportunidad a más comunidades alejadas. Se trata de acompañar un proceso de transformación que, para miles de estudiantes en zonas rurales, ya empezó a rodar. //



Educación con inclusión

♦♦ La iniciativa Rutas Solidarias se puso en marcha por primera vez en 2012, con el objetivo de garantizar la asistencia y permanencia de los estudiantes en los colegios de primaria y secundaria, así como mejorar las condiciones de acceso a la educación. Según cifras de 2022, el programa había beneficiado a 5.628 instituciones educativas en 1.079 distritos del país, con un impacto del 4,8% en la mejora de la asistencia escolar.

LOS ESCOLARES QUE VAN EN BICICLETA TARDAN LA MITAD DEL TIEMPO QUE SI FUERAN A PIE, SEGÚN UN ESTUDIO DEL PROYECTO.

Producido por Feld Entertainment

Disney ON ICE

Un Viaje Mágico

VISITA NUESTRAS REDES

DEL 2 AL 7 DE SEPTIEMBRE

— COLISEO EDUARDO DIBÓS —

Entradas en
ticketmaster.pe

BBVA

GRACIAS A:
ritmo
romántica

PRODUCE:
IFM

f @ www.disneyonice.com
@disneyoniceLATAM

“Sería lindo reunir de nuevo a Arena Hash”

ARTURO POMAR JR.

El baterista y actor vuelve a escena con un show cargado de ritmo, recuerdos y actitud rockera. Se trata de un homenaje —con carcajadas y a todo volumen— a la música de su vida, a su amistad con el recordado Pedro Suárez-Vértiz y a todos esos días llenos de anécdotas que no se olvidan.



POR:
ÓSCAR GARCÍA

Luego de que el corazón se le detuviera por seis segundos, allá por el 2012, el músico Arturo Pomar Jr. entendió que algo tenía que cambiar en su vida. Fue en Estados Unidos, en una de las tantas salas de emergencia que ha visitado en los últimos años. Ya había sobrevivido a un infarto, una cirugía de triple ‘by-pass’, un marcapasos, una arritmia, un derrame cerebral en pleno COVID-19 y una neumonía hospitalaria. “Ahora me parece gracioso: un baterista con arritmia. Pero, bueno, todo eso me pasó, y más que detenerme, me impulsó a hacer cosas. Me di cuenta de que era hora de darle gustito a la vida”, dice con la voz resuelta. Por estos días ha dejado su residencia en la soleada Miami, donde vive desde hace décadas, para preparar en Lima un espectáculo que busca rescatar el legado de su amigo de colegio, Pedro Suárez-Vértiz, con quien formó la banda que le cambió el rostro al pop rock peruano: Arena Hash.



ARTURO POMAR JR. TIENE
57 AÑOS. ES MÚSICO,
HUMORISTA E HIJO DEL
RECORDADO LOCUTOR
DE RADIO Y TELEVISIÓN
ARTURO POMAR.

La idea empezó a tomar forma hace más de un año, en Miami, mientras alternaba entre la batería y el 'stand-up comedy', dos lenguajes que, sin proponérselo, comenzaban a fundirse y confundirse en su interior. Se juntó todo: las ganas de volver a tocar y la necesidad de compartir sus recuerdos con Pedro Suárez-Vértiz. El impulso final le llegó cuando regresó a Lima para el homenaje a Pedro en el estadio de San Marcos. Sintió en carne propia el cariño de la gente, lo supo con claridad: "Quiero hacer esto, pero a mi manera. Con humor".

¿Era muy importante el humor entre los miembros de Arena Hash?

El humor es algo que nos unía mucho. Era un factor en común que todos teníamos. La jerga, las bromas internas, la forma de hablar. Yo quería recordar a Pedro desde ahí, desde ese lugar de risa y amor. Arena Hash fue parte fundamental en mi vida. Por más corto que haya sido ese período, la gente nos recuerda con un cariño increíble. Todo eso lo metí en la licuadora y salió esto.

¿Como describirías el show que has preparado?

Se llama "Arena Hash: el show". Es una especie de unipersonal con banda en vivo. Yo toco la batería, me paro, hago 'stand-up', me burlo de mí mismo, cuento historias, y canto. En algunos shows va a estar Patricio Suárez-Vértiz, en otro va a estar Tomás Suárez-Vértiz [hijo de Pedro]. Tengo una banda entera de músicos vivos. Va a ser una celebración. Se presentará el 5, 12, 18 y 26 de julio en el Teatro Barranco.

¿Qué lugar tiene Pedro Suárez-Vértiz en este show?

Está en todo. Pedro fue mi pata del alma. Cuando teníamos el grupo, nos quedábamos hasta la madrugada hablando por teléfono. El me enseñaba sus canciones, yo le daba mis comentarios. Era como un parto entre los dos. Patricio me lo dijo hace poco en su programa de Internet: "Arena Hash fue un parto entre tú y Pedro". Y es cierto. Por

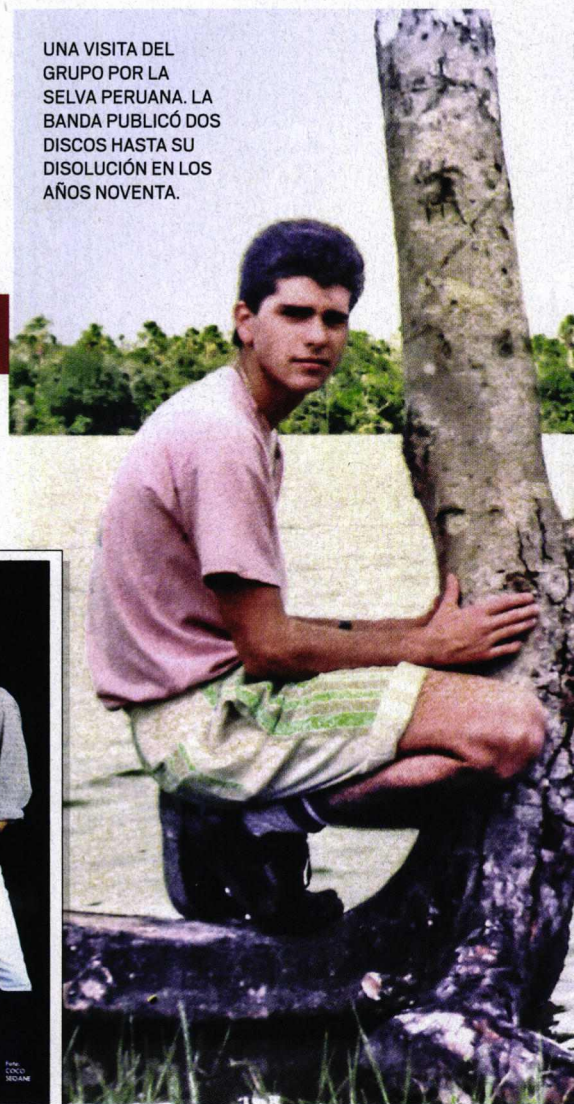
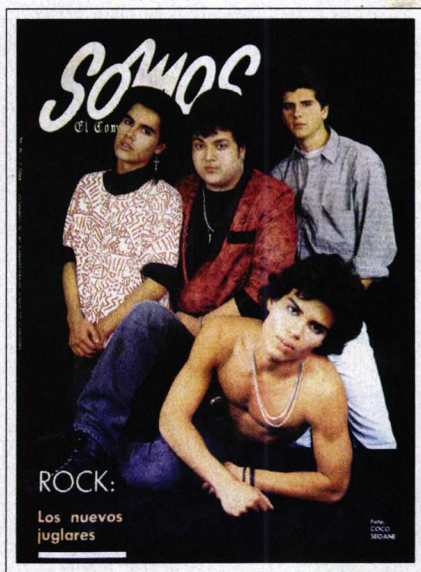
“

PEDRO ERA MI PATA
DEL ALMA. CUANDO
TENÍAMOS EL GRUPO, NOS
QUEDÁBAMOS HASTA LA
MADRUGADA HABLANDO.
ÉL ME ENSEÑABA SUS
CANCIONES, YO LE DABA
MIS IDEAS. ERA UN PARTO

Arturo Pomar Jr.
MÚSICO

UNA VISITA DEL
GRUPO POR LA
SELVA PERUANA. LA
BANDA PUBLICÓ DOS
DISCOS HASTA SU
DISOLUCIÓN EN LOS
AÑOS NOVENTA.

PORTADA DE **SOMOS** DE 1988
CON ARENA HASH, POR ENTONCES
LA REVELACIÓN DEL POP ROCK
PERUANO. NINGUNO LLEGABA A
LOS VEINTE AÑOS.

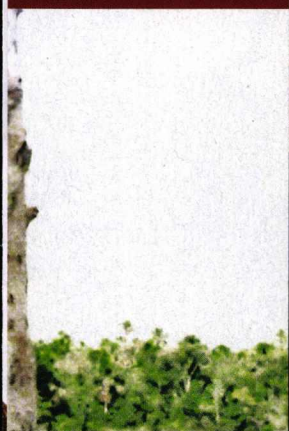




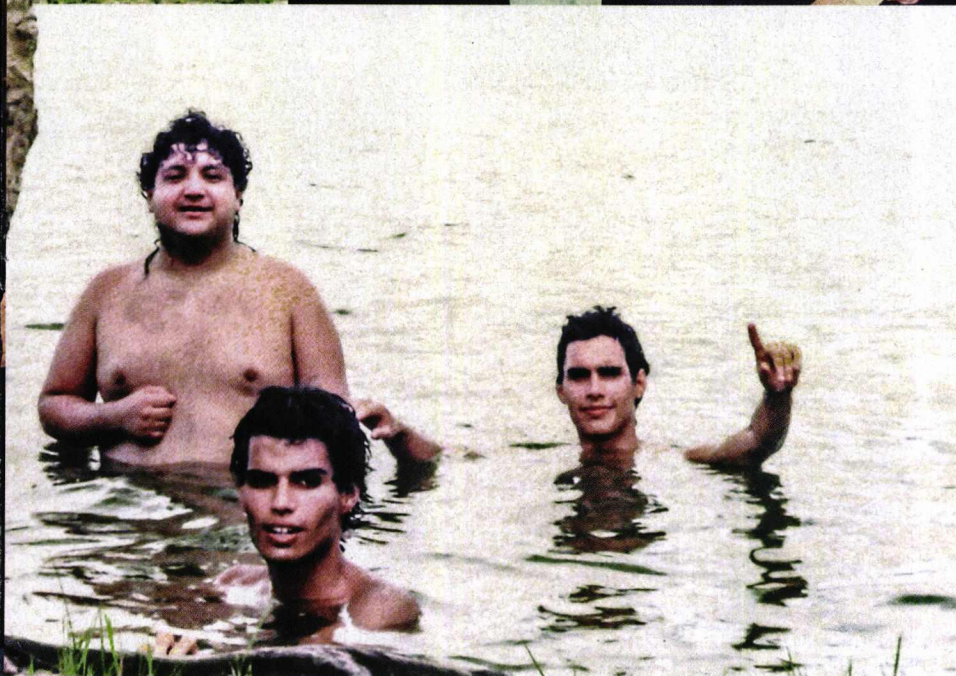
ARCHIVO PERSONAL

ABAJO: ARENA HASH, RECIÉN GRADUADOS DEL COLEGIO. FIGURAN ARTURO, PATRICIO, PEDRO Y ALEX KORNUBER. ESTE ÚLTIMO DEJARÍA SU PUESTO A CHRISTIAN.

DOS AMIGOS COMPARTEN UN MOMENTO DE DESCANSO EN LOS AÑOS NOVENTA. "PEDRO ME DECÍA A MÍ 'EL GORDO RAP', PORQUE SABÍA QUE ME GUSTABA EL HIP HOP'."



ARCHIVO PERSONAL



VICTOR GUTARRA

eso yo siento que no tengo ninguna deuda con él. Hay gente que pierde a alguien querido y se queda con cosas por decir. Yo no. Yo le dije "te quiero", todas las veces que lo vi.

Tuviste una relación compleja con Pedro. Contaste que sentiste frustración cuando terminó Arena Hash. ¿Te reconciliaste con esa historia?

Totalmente. Me costó un año darme cuenta. Me miré al espejo y me dije: "¿Qué eres tú, Arturo? Un baterista". Y Pedro me estaba ofreciendo tocar con él. Además de Arena Hash, toqué en toda la gira de su disco "Póntelo en la lengua". Y cuando Pedro iba a Estados Unidos, tocábamos. Es como en toda familia: hubo roces, pero la amistad prevalece. Y lo que está pasando ahora —conmigo, con Pedro, con Patricio, con Christian— es prueba de que esto dura para toda la vida.

¿Se han planteado una reunión los tres miembros de Arena Hash?

A mí me encantaría. Sería lindo juntarnos. Pero hay que ver los tiempos. Christian está trabajando en su disco solista. Además, está el asunto de quién cantaría. Sin Pedro, estamos cojos.

Está Tomás, el hijo de Pedro. ¿Cómo ves su carrera?

Me encanta. Es genial. Es muy práctico y tiene talento. También tiene el temple de su papá. Tiene mucho futuro y en un momento va a encontrar su propio camino y su voz.

En Arena Hash tú eras como el estilista del grupo

Me gustaba que la banda se viera bien. Me jalaba el tema de los colores, las telas, las formas. Alguien se ocupaba del maquillaje, y yo opinaba sobre la ropa. Me gustaba ese rollo. Creo que una banda también tiene que verse bien. Creo que hicimos un buen trabajo, porque hasta ahora nos preguntan por eso.

¿Te da nostalgia mirar atrás?

A veces envidio al Arturo de esas épocas, que era un motor, que quería comerse el mundo. Sí me dan ganas de volver a ser así. //

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA
@victoridrogo_

SHEILA ENRIQUÉZ



1/

Con sello patrio.

Susana Torres, Gustavo Buntinx y Sonia Cunliffe, presentes en la exposición "Se busca una República" de Gonzalo García Callegari. C.C. Inca Garcilaso, Centro de Lima.

2/

Reglas.

Eli Bedón, Mónica Manrique, Melissa Larrañaga y Paola Baertl en la inauguración de Colectiva N° 5 en VOMA & Amigos. San Isidro.

3/

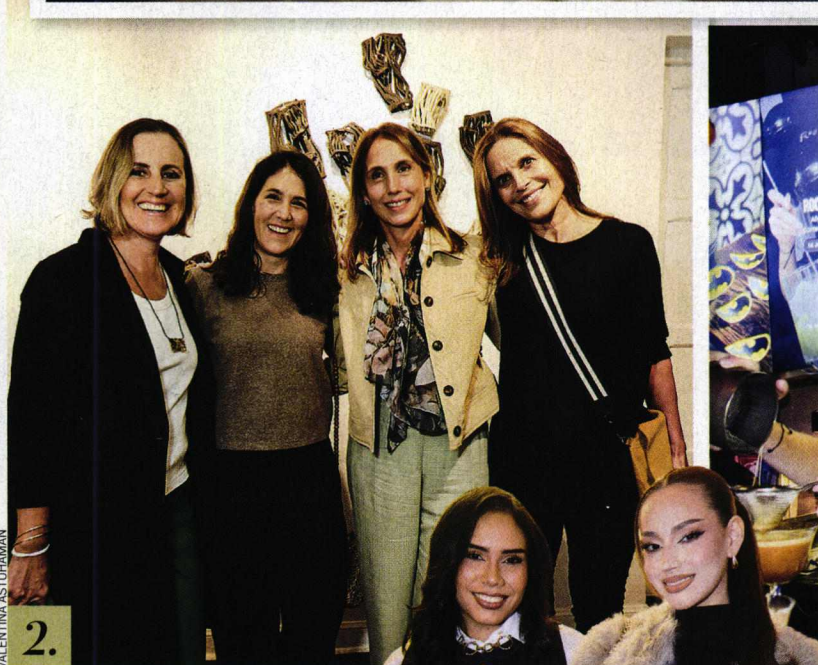
Lectura necesaria.

Patricia del Río presenta "Jauría", su nuevo libro, junto a Alex Huerta y Giovanna Pollarolo. El Virrey, Miraflores.

4/

'Fashionistas'.

Soraya Buenaño y Nathie Quijano comparten en el evento por los 13 años de la marca MBO. Once Studio. San Isidro.



4.



VALENTINA ASTUHAMÁN



6.

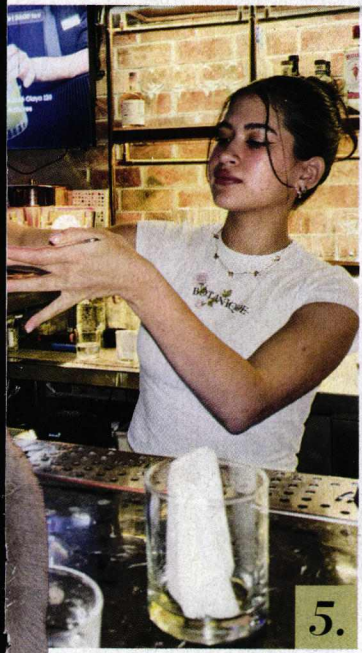
SHEILA ENRIQUEZ



8.

VALENTINA ASTUJAMÁN

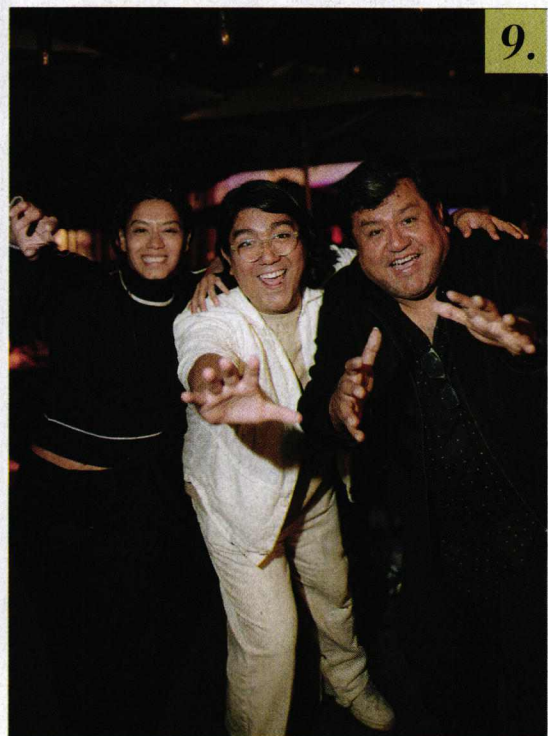
Las noches en la capital cobran vida con encuentros entre colegas, amigos y parejas. Celebraciones de aniversario y lanzamientos gastronómicos y artísticos marcan la agenda esta semana.



5.



7.



9.

5/

Capa.
Allyson García destaca como barten-
der invitada
en la Rocco
Night de
Hidden Bar
en Miraflores.

6/

**Actores 'off
duty'.**
Nicolás Valdés
y Grapa Paola
disfrutan de la
velada por el
aniversario 11
de La Cabrera.
Miraflores.

7/

De alfombra roja.
Lorena Ugarteche, José
Miguel Chuman y Germán
Tejada brillan en el 'avant-
première' internacional de
la cinta "Los inocentes",
durante el Festival Interna-
cional de Cine en Guadala-
jara. México.

8/

Encuentro con el arte.
Úrsula Sahurie y Cecilia Zavala
se dan cita en la inauguración
de Colectiva N° 5 en VOMA &
Amigos. San Isidro.

9/

Buena vibra.
Carlos Cruzalegui posa contento con
Ernesto Hermoza y Gisella Giurfa
en la presentación de su sencillo
"Íntimo". Dédalo, Barranco.

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe



11.



14.



SHEYLA ENRIQUEZ

10.



13.

VALENTINA ASTUHAMÁN



12.

10/

Comunidad imaginada.

Gonzalo García Callegari da la bienvenida a su exposición "Se busca una República", que reúne más de 40 pinturas, dibujos y collages de la serie "Peruanismos". C.C. Inca Garcilaso, Centro de Lima.

11/

De iquitos, con amor.

Artistas Marco Herrera, Christian Bendayán, Flor Serrantes de Rivera, José 'Ashuco' Asunción, Jhon Gonzales y Jhon Pool Rivera dan la bienvenida a la exposición "Matracas de la revolución sobre el Amazonas", en Balsa Bufo. Iquitos.

12/

'Cool kids'.

Will Gris, Tauri Olascoaga y Jim Bautista participan del evento por los 13 años de la marca MBO. Once Studio, San Isidro.

13/

Éxito en la Gran Manzana.

El director Augusto Zagarra y las productoras Paloma Iturriaga y Claudia Chávez junto a los protagonistas Fernando y Dylan Valencia en el 'avant-première' del documental "Runa simi" en el Tribeca Film Festival. Nueva York.

14/

Fans de la parrilla.

Roberto Boyle y Melina Bertochi posan junto al chef argentino Gastón Riveira, invitado especial al aniversario 11 del restaurante La Cabrera. Miraflores.

15/

Apapacho.

Chinón Higashionna y Arianna Rovegno derrochan dulzura en la presentación de "Íntimo" de Carlos Cruzalegui en Déda-lo. Barranco.

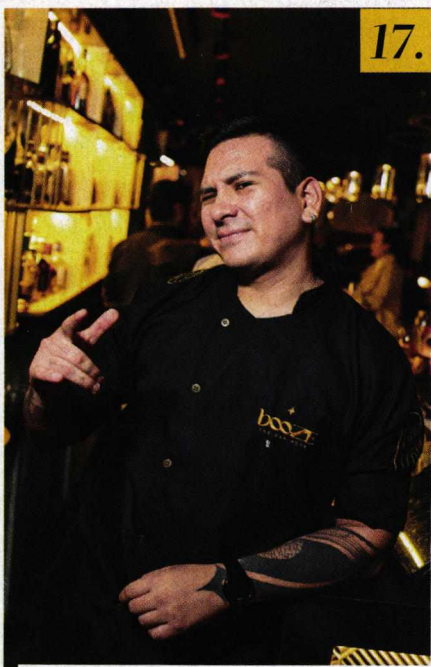
15.



18.



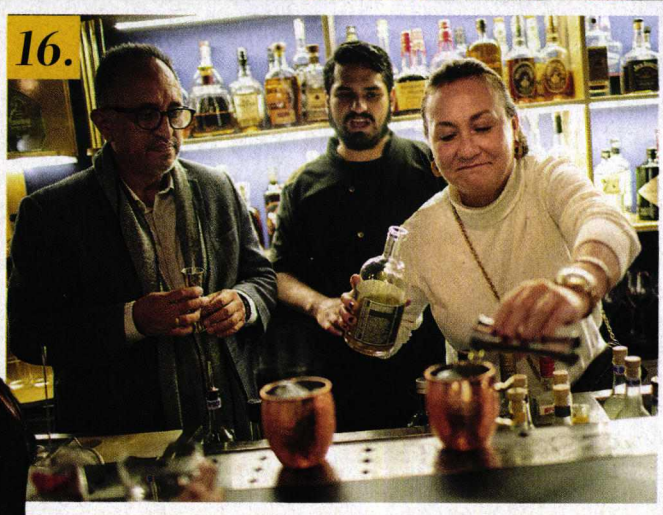
17.



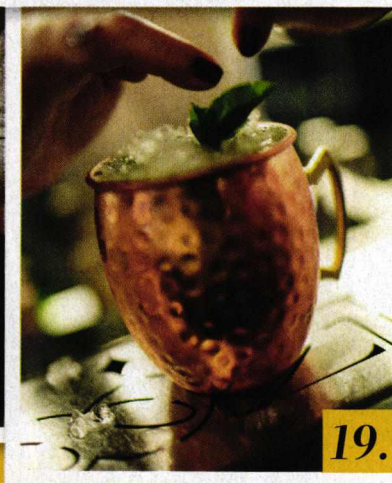
20.



16.



19.



Experiencias **EC**

Exclusivo para suscriptores

Cuatro afortunados suscriptores y sus acompañantes disfrutaron de una noche única en Booze Bar, con una sesión de coctelería inmersiva liderada por el premiado bartender Gerson Arteaga.

16/

Atentísimos.
Jorge Mansilla y Mónica Vizcarra preparan un cóctel durante la velada exclusiva.

17/

A su estilo.
Gerson Arteaga destaca como ganador de la edición Perú del Margarita Challenge este 2025. Con su 'expertise', dirigió a los presentes a una experiencia inolvidable.

18/

Momento para el recuerdo.
Cristina y Julia Cano posan con portadas históricas de **El Comercio**, obsequiadas en la cita.

19/

A tu salud.
La nueva carta de Booze Bar en Miraflores destaca por su acercamiento a insumos de Centroamérica y el Perú.

20/

En familia.
Lily y Milagros Miranda brindan con los deliciosos cócteles de Booze Bar.

La liga de los 40 (y tantos)

Cada fin de semana, exalumnos de 11 colegios de Lima — todos mayores de 40 años — se ponen los chimpunes y salen a jugar con mucho corazón. Sin excepción, vienen a sudar la camiseta. Lo que surge a través de estos encuentros fortalece no solo el físico, sino también las amistades.



**JORGE CHÁVEZ
NORIEGA**

FOTOS:
**FERNANDO
SANGAMA**



A estas alturas del partido, una lesión puede doler más que fallar un gol debajo del arco. O perder una final contra el clásico rival. Pero eso no impide que cada domingo, como si el tiempo se hubiera puesto de acuerdo, decenas de exalumnos mayores de 40 años se vistan nuevamente de corto con la misma ilusión que cuando jugaban por su colegio.

Algunos llegaron a segunda y primera división. Otros se dedicaron a la vida de oficina. A pesar del tiempo, sin embargo, los sigue uniendo su pasión por el fútbol. Lo que comenzó como una excusa para reencontrarse, hoy es una competencia donde hay árbitros oficiales, camisetas con sponsors y un fixture que se respeta como si fuera eliminatoria mundialista. No se permiten refuerzos ajenos al colegio, ni jugadores por debajo de la edad mínima. “Este torneo se lleva desarrollando desde hace

varios años, pero en esta edición nos pidieron organizarlo para darle más profesionalismo”, nos cuenta el periodista Óscar del Portal, organizador de la Superliga de ExAlumnos M40.

Son catorce los colegios participantes, divididos en dos grupos: Markham, Newton, Weberbauer, Santa María, Inmaculada, Maristas, Champagnat, Claretiano, San Agustín, San Norberto, Pedro Ruiz Gallo, Recoleta, San Luis-Maristas, y Salesiano. Los partidos se juegan 11 contra 11 en canchas de tamaño reglamentario, de 45 por 90 metros, en dos tiempos de 35 minutos. En algunos casos, los duelos entre estas instituciones educativas tienen los condimentos propios de un derby. Muchos se conocen de los campeonatos interescolares o Adecore. Pero aquí, todo queda en la cancha: el fútbol sigue, y la amistad también. No hay barras bravas, pero sí familias que acompañan.

LA SUPERLIGA DE EXALUMNOS M40 SE JUEGA EN EL CLUB SPORT CENTER DE VILLA, EN CHORRILLOS.

♦♦ Pueden seguir la transmisión de los partidos a través de sus canales digitales: Super Liga Perú en Facebook y YouTube.

♦♦ El 22 de junio se jugará la fecha tres del torneo. Clasifican a cuartos de final los cuatro mejores equipos de cada grupo.

♦♦ Entre otros premios, el campeón se ganará una cena en La cuadra del Salvador valorizada en 5.800 soles.

Las semifinales y la gran final (31 de agosto) del torneo se transmitirán en vivo a través de la pantalla de Movistar Deportes.

HORA DEL RECREO

Domingo, 7 y 45 de la mañana. Mientras los hogares limeños apenas despiertan, el club Sport Center de Villa ya retumba con indicaciones técnicas, patadas al balón y una que otra queja por un músculo acalambrado. Cada jornada, se juegan tres partidos por grupo y descansan dos equipos. Nosotros hemos llegado para ver el encuentro de los colegios San Luis-Maristas e Inmaculada, válido por la fecha dos de este torneo.

En el “equipo inmaculado” destaca la presencia de Diego Bustamante, exjugador de Melgar, Sport Boys y Universitario de Deportes. “Hay muchos jugadores mayores de 40 años que han jugado en la selección y en la liga local”, comenta Del Portal. “Están Juan Andrés Ricketts,

EL CAMPEONATO CUENTA CON UN EQUIPO MÉDICO Y DE KINESIÓLOGOS PARA ATENDER EMERGENCIAS Y TRATAR LESIONES.

MUCHOS DE LOS EQUIPOS PARTICIPANTES TIENEN ENTRE SUS FIGURAS A EXFUTBOLISTAS PROFESIONALES.



FOTOS: FERNANDO SANAGAMA

1/

que jugó en el Muni; Orlando Contreras, que vistió las camisetas de Alianza Lima y San Martín; Carlos Orejuela; que hizo una buena carrera en los clubes más importantes del país; o Gianmarco Loncharich, que salió de las canteras de Sporting Cristal”, complementa el periodista.

Desde el primer minuto, los equipos se plantan con orden táctico, se hablan entre líneas, presionan alto y no escatiman esfuerzo. Hay entradas fuertes, relevos defensivos y gritos desde el banco. Para atender cualquier emergencia, tienen lista una ambulancia y un equipo médico. Al cabo de los dos tiempos, el partido termina 3 a 1 a favor del colegio Inmaculada. Bustamante es elegido la figura por haber anotado dos goles. “Uno cree que deja el fútbol cuando cuelga los chimpunes, pero en realidad el fútbol nunca te deja”, dice el exfutbolista.

Pero no todo es táctica y resultados. Como decíamos al principio, la razón de ser de este torneo es volver a conectar con los amigos de la infancia y la nostalgia de la época escolar, teniendo al fútbol como pretexto. Después del pitazo final, se juega un tercer tiempo en la zona de quioscos y bebidas, donde se han acondicionado mesas y sillas para compartir, reírse y hacer catarsis por esa jugada que no salió bien. Es salud mental, terapia dominical y el reencuentro con un yo que a veces se pierde entre las responsabilidades familiares y laborales. “Lo bueno es que cada vez que acaba un partido, tenemos una zona de hidratación con bebidas espirituosas, donde la gente se junta y pasa un momento de camaradería”, concluye Del Portal.

Hacia el mediodía, la jornada llega a su fin y los excolegiales emprenden la retirada hacia sus casas para compartir el domingo con sus seres queridos, volver a la rutina diaria y contar los días hasta el siguiente fin de semana. //

1. EN EL BANCO DE SUPLENTE SE VIVE LOS PARTIDOS CON INTENSIDAD Y RESPETO. EN LA IMAGEN, LOS JUGADORES DEL COLEGIO SAN LUIS-MARISTAS, DE BARRANCO.

2. CADA FECHA ES PREMIADO EL MEJOR JUGADOR DEL PARTIDO. EL EXFUTBOLISTA DIEGO BUSTAMANTE, DEL COLEGIO INMACULADA, FUE LA FIGURA DE SU EQUIPO.

3. EL EXFUTBOLISTA CARLOS OREJUELA (DE POLO CREMA) CON SUS COMPAÑEROS DEL COLEGIO PEDRO RUIZ GALLO COMPARTIENDO EN LA ZONA DE BEBIDAS.



2

3/



Actualidad

CUANDO LA TIERRA TIEMBLA

POR:
**JORGE CHÁVEZ
NORIEGA**

El Perú está ubicado en una de las zonas sísmicas más activas del planeta. En cualquier momento, sin previo aviso, la tierra puede temblar, como ocurrió el último domingo. Por eso, saber cómo actuar —antes, durante y después de un sismo— es fundamental para salir bien librados.

La prevención empieza en casa. Ubicar las zonas seguras en cada habitación —estructuras firmes, alejadas de ventanas o estanterías— es primordial. También es clave tener una ruta de evacuación clara y libre de obstáculos, y participar en simulacros familiares. La información salva vidas: conocer los números de emergencia, los puntos de reunión y cómo cortar el suministro de gas y electricidad puede reducir riesgos mayores.

Durante un sismo, la regla es clara: no correr, no gritar, no empujar. Si estás dentro de casa y no puedes evacuar de inmediato, lo más seguro es colocarte en posición fetal junto a una estructura resistente, como una columna o mueble bajo. Si estás en la calle, aléjate de postes, cables, ventanas y cornisas. Si conduces, detén el vehículo y permanece dentro hasta que el movimiento termine. Lo peor que se puede hacer es dejarse llevar por el pánico.

Al terminar el movimiento, llega el momento de actuar con calma pero con determinación. Evacúa si el edificio ha sufrido daños visibles. Lleva contigo tu mochila de emergencia. No uses

ascensores. Revisa si hay personas heridas a tu alrededor y comunícate con las autoridades solo si es necesario: las líneas deben mantenerse libres para emergencias. Ante todo, prepárate para posibles réplicas.

Aunque no podamos evitar los sismos, sí podemos reducir sus consecuencias. Cada familia, cada oficina y cada escuela debe tener un plan de contingencia. Porque cuando la tierra tiembla, no hay espacio para la improvisación. //

Un sismo no avisa, pero sí enseña. En una ciudad como Lima, donde vivimos bajo la amenaza constante de un terremoto, estar preparado no es una opción: es una responsabilidad.



LENIN TADEO

EVITA USAR LAS ESCALERAS MIENTRAS EL MOVIMIENTO ESTÉ EN CURSO. DESPUÉS DEL TEMBLOR, BAJA CON CALMA.

TENER UNA MOCHILA DE EMERGENCIA PUEDE SER DECISIVO EN UN SISMO DE GRAN MAGNITUD.



ISTOCK

#EstemosListos es una campaña del diario **El Comercio** con información utilitaria en caso de sismos.



Pequeña, pero vital

La mochila de emergencia debe estar en un lugar visible y accesible. No se trata solo de cargarla: hay que revisarla cada seis meses para verificar el estado de los productos. Esta debe contener agua potable, alimentos no perecibles, linterna, radio portátil, botiquín de primeros auxilios, ropa de abrigo y cargador portátil.

Cada etapa de la vida tiene sus propias necesidades. En este manual de cuidado personal (dividido por décadas) te ofrecemos una mirada honesta sobre lo que tu piel realmente necesita, y los hábitos que marcan la diferencia. Una invitación a pensar en tu bienestar, lejos de las complejas rutinas que las redes sociales promocionan.

LA GUÍA DEL SKINCARE



ISTOCK



POR:
CELESTE PÉREZ

20s

30s



En una era dominada por tendencias virales y estéticas repletas de filtros, el cuidado de la piel se ha convertido, para muchas, en una rutina abrumadora más que en un acto consciente. Basta con abrir las redes sociales para sumergirse en una ola de productos infinitos, promesas de múltiples beneficios y acabados únicos en el rostro, algo que en los últimos años no viene impactando solo en las mujeres jóvenes y adultas, sino también en niñas y adolescentes, generando efectos adversos como trastornos, baja autoestima y consumo excesivo. Un panorama que no debería estar asociado al cuidado de la piel.

En esa línea, expertas apuntan a que el 'skincare' no debería tratarse de cantidad, sino de calidad y personalización. Para empezar, cada década de la vida trae consigo cambios hormonales, celulares y estructurales que afectan directamente a la piel, especialmente a la sensibilidad de la cara.

Por ejemplo, hay que saber que a los veinte la prioridad debería ser la protección solar y la hidratación. En los treinta, más bien, se deben comenzar a incorporar antioxidantes y productos que estimulen la producción de colágeno, mientras que entre los cuarenta y los cincuenta, la clave está en tratar la pérdida de firmeza e hidratación profunda. Esas son las reglas básicas.

El error está en uniformizar las rutinas y olvidar que no todo lo que vemos en redes es necesario (ni seguro) para todos los tipos de piel. ¿Por dónde empezar? Aquí tenemos algunas pautas que pueden ayudarte. Te facilitamos una guía para dar los primeros pasos en el mundo del 'skincare', con recomendaciones de especialistas. Así podrás identificar a tus aliados reales según tu edad, y qué cosas puedes dejar de comprar sin culpa (ni efectos adversos) para que tu piel esté más sana que nunca.

ADEMÁS DE LOS CONSEJOS UNIVERSALES EN SALUD, LAS EXPERTAS RECOMIENDAN SIEMPRE ACUDIR A UN DERMATÓLOGO PARA DAR CON LA RUTINA PERFECTA SEGÚN CADA NECESIDAD.



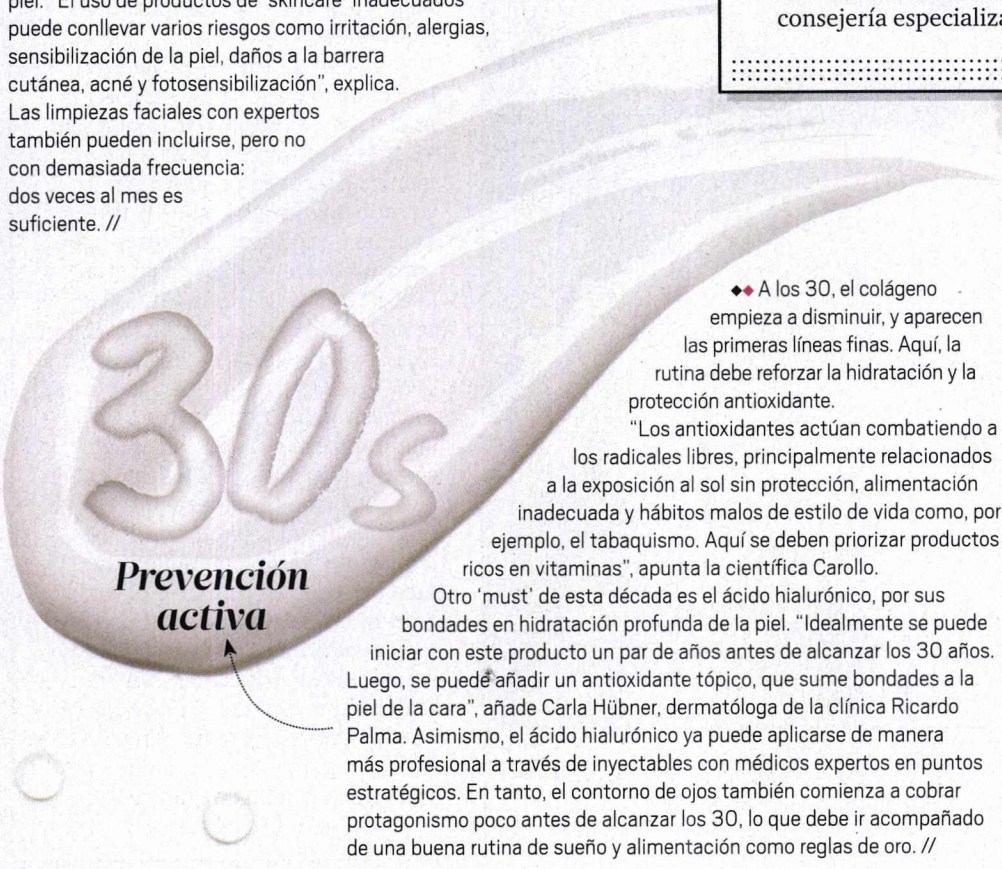


Menos es más

♦♦ En esta década la piel aún está en su mejor momento: produce colágeno de forma natural, se regenera rápido y suele tener buena elasticidad. Lo esencial es establecer una rutina básica y constante.

Al respecto, Nelly Vegas Jaramillo, dermatóloga del Grupo Red Salud en el Perú, apunta que hay tres pasos importantes que todos deben realizar: "limpieza, hidratación y bloqueador. A ello, se pueden sumar más pasos según las necesidades de cada paciente", indica.

En esta década, un limpiador suave, un hidratante ligero y un protector solar de amplio espectro (usado a diario y reaplicado cada cuatro horas) serán tus mejores aliados. Ojo, el enfoque en esta etapa es la prevención, no la corrección. Por ello, Priscila Carollo, química y gerente de Desarrollo de Producto en Natura, alerta sobre los efectos nocivos de utilizar productos innecesarios para la edad o el estado de la piel. "El uso de productos de 'skincare' inadecuados puede conllevar varios riesgos como irritación, alergias, sensibilización de la piel, daños a la barrera cutánea, acné y fotosensibilización", explica. Las limpiezas faciales con expertos también pueden incluirse, pero no con demasiada frecuencia: dos veces al mes es suficiente. //



Prevención activa

♦♦ A los 30, el colágeno empieza a disminuir, y aparecen las primeras líneas finas. Aquí, la rutina debe reforzar la hidratación y la protección antioxidante.

"Los antioxidantes actúan combatiendo a los radicales libres, principalmente relacionados a la exposición al sol sin protección, alimentación inadecuada y hábitos malos de estilo de vida como, por ejemplo, el tabaquismo. Aquí se deben priorizar productos ricos en vitaminas", apunta la científica Carollo.

Otro 'must' de esta década es el ácido hialurónico, por sus bondades en hidratación profunda de la piel. "Idealmente se puede iniciar con este producto un par de años antes de alcanzar los 30 años. Luego, se puede añadir un antioxidante tópico, que sume bondades a la piel de la cara", añade Carla Hübner, dermatóloga de la clínica Ricardo Palma. Asimismo, el ácido hialurónico ya puede aplicarse de manera más profesional a través de inyectables con médicos expertos en puntos estratégicos. En tanto, el contorno de ojos también comienza a cobrar protagonismo poco antes de alcanzar los 30, lo que debe ir acompañado de una buena rutina de sueño y alimentación como reglas de oro. //

COSMETICOREXIA, UN PROBLEMA REAL

Este trastorno psicológico aqueja en especial a las adolescentes y preadolescentes, entre los 12 y 18 años de edad. Con gran impacto de las redes sociales, cada vez son más las menores de edad que caen en el uso desmedido de cosméticos y productos de cuidado facial, guiadas por videos de TikTok e Instagram, con consejos de influencers y figuras públicas. En 2024, Essalud apuntó a que estos casos experimentaban un aumento en los últimos meses, sobre todo en niñas de 10 años, lo que desencadenaba además un incremento en otras problemáticas, como la baja autoestima y los cuadros de TCA. "El problema se agrava cuando los padres, en lugar de controlar la situación, compran productos cosméticos para sus hijas con el objetivo de ayudarlas a encajar", señaló en ese entonces el psiquiatra de Essalud Carlos Vera.

Entre las recomendaciones para evitar este problema, el experto recomendó controlar el tiempo en redes sociales, reforzar la autoestima sin referentes irreales y acudir a consejería especializada. //

♦♦ El niño y el adolescente poseen una piel más fina y delicada, con la epidermis de hasta un 30% menos espesor, haciéndola más sensible a agresiones externas, sobre todo si se emplean productos no adecuados para su edad.

FOTOS: ISTOCK

Reparar y reafirmar

♦♦ En esta etapa de la vida, la piel puede lucir más opaca, seca o con pérdida de firmeza, ya que los cambios hormonales y estructurales se disparan. Para ello, la clave es usar activos que trabajen en profundidad. "Desde esta edad ya se deben incluir retinoides o hidroxiácidos, luego de una consulta con un experto para identificar el más adecuado para la piel", indica Carla Hübner, de la clínica Ricardo Palma.

Generalmente, estos productos son prescritos para su uso durante la noche, combinados con péptidos y ceramidas para fortalecer la barrera cutánea. En tanto, la vitamina C sigue siendo tu aliada de día, junto con un buen protector solar.

"En los 40, es donde se ven los efectos perjudiciales de no haber usado protección solar en el rostro. En algunos casos el fotoenvejecimiento es agudo, por lo que es importante usarlo todo el año, incluso en invierno o estando en casa", alerta Nelly Vegas, del Grupo Red Salud.

Asimismo, el cuello y el escote merecen atención en esta etapa, por lo que es importante hidratarlos y nutrirlos constantemente. "También se puede apostar por productos para la reducción de arrugas y flacidez en el área de los ojos, como sérums superintensivos", concluye por su lado la científica Priscila Carollo, de Natura. //

26%

de las ventas globales

de belleza provienen del comercio electrónico, según un informe de McKinsey & Company y The Business of Fashion (BOF).

10 AÑOS

es la edad promedio del inicio de uso de cosméticos en el Perú, alerta Essalud. Entre los riesgos de iniciar tan temprano, destaca el maltrato de las capas de la piel y trastornos psicológicos.

♦♦ Nuevos actores, como TikTok Shop, están redefiniendo la experiencia de compra mediante estrategias innovadoras como el 'live commerce', particularmente popular entre los consumidores jóvenes.

Nutrición y constancia

♦♦ La menopausia trae consigo cambios hormonales que impactan directamente en la piel: desde los 50, esta se vuelve más fina, seca y pierde elasticidad. Por eso, los productos deben ser más nutritivos y estar enfocados en la regeneración.

En esa línea, las expertas invitan a buscar cremas ricas en lípidos, sérums con ácido hialurónico y tratamientos con retinol, péptidos o factores de crecimiento.

Incluye en tus rutinas masajes a la piel, con herramientas que estimulen la circulación sin dañar sus capas, como el gua sha.

"En cada década, es importante acompañarse de una orientación médica para resultados favorables. En ese sentido, el cuidado de la piel debe verse con un enfoque preventivo: lo que se hace hoy, es cuidado para el futuro", indica Nelly Vegas, de Red Salud.

En tanto, la medicina estética también viene a calar en esta etapa, ya que se puede optar por el uso de ácido hialurónico pero esta vez para definir o sumar volumen, más allá de solo hidratar. También se recomienda el uso de láseres despigmentantes para tratar manchas propias de la edad.

Recuerda, una piel madura cuidada con constancia, puede lucir tan radiante como en décadas anteriores. La paciencia, también es clave. //

♦ En portada



IGNACIO BUSE

*“Me emociona más jugar
la Copa Davis por el Perú
que ir a Wimbledon”*



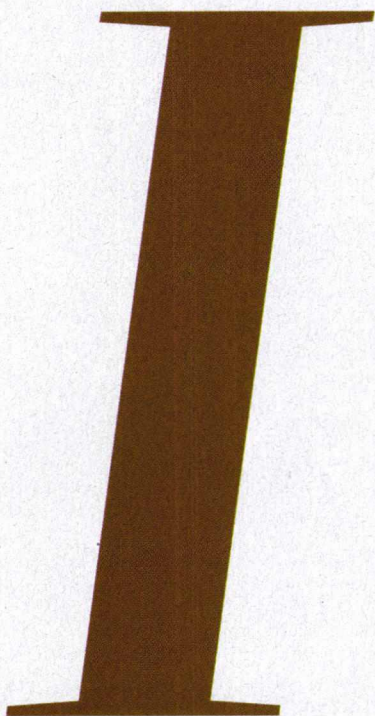
Nuestra primera raqueta nacional conversó con
Somos desde Barcelona,
donde se alista para disputar
la 'qualy' de Wimbledon.
Días antes de su debut en
este torneo, el tenista de 21
años habla sobre su actual
momento deportivo, de su
legado familiar y de su deseo
de cobrarse la revancha
en la Copa Davis.
Esta es su historia.

EL ÚLTIMO DOMINGO, EL
TENISTA PERUANO GANÓ
EL CHALLENGER 100 DE
HEILBRONN, EN ALEMANIA,
EL PRIMERO DE SU
CARRERA DEPORTIVA.

JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
ARTHUR BACARA



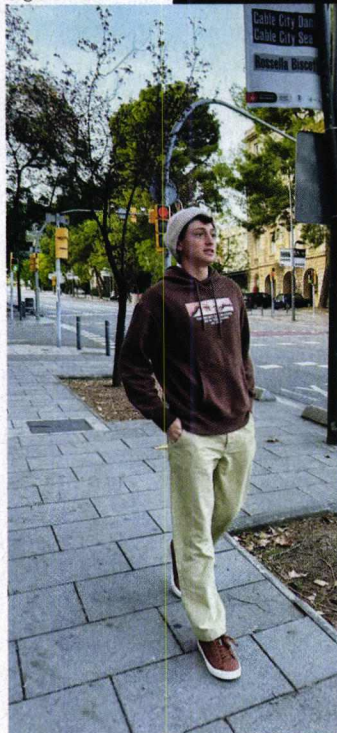


Ignacio Buse aparece en la pantalla de Zoom con una sonrisa tranquila en su habitación de la academia de tenis TEC de Barcelona, donde vive y entrena desde fines de 2023. La decisión de mudarse a esta ciudad responde al objetivo de seguir creciendo deportivamente: entre partidos de alto nivel y entrenamientos exigentes, el peruano forja una versión más madura y sólida de su tenis. Son las diez de la noche allá, media tarde en Lima, y el tenista nacional luce relajado, con la mirada despierta. Acaba de volver de entrenar, pero aún tiene energías para conversar.

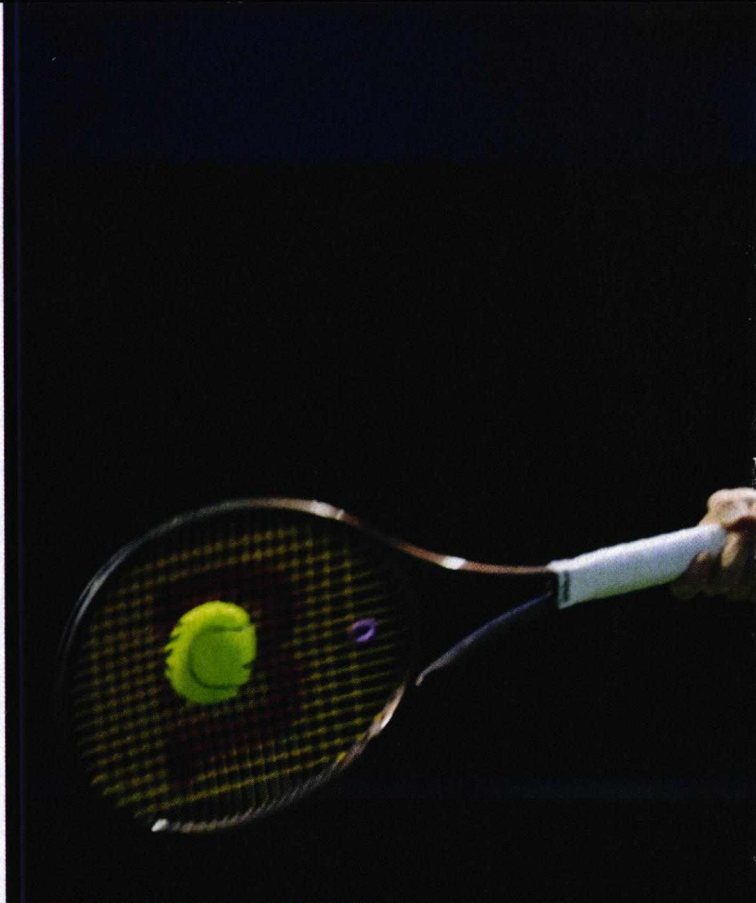
Lo primero que nos dice es que se encuentra muy feliz tras haber ganado el título del Challenger 100 de Heilbronn, que disputó hace unos días en Alemania sobre superficie de arcilla. “Ganar mi primer Challenger era una meta que venía persiguiendo desde hace tiempo, pero que me costó bastante conseguir. Al final, cada uno tiene su propio proceso”, comenta Ignacio. “Estoy muy contento porque ese sentimiento de autosuperación que tengo hoy en día solo se experimenta cuando sacrificas muchas cosas para lograr lo que te propusiste desde pequeño”, explica.

Hace dos años, en su última entrevista con **El Comercio**, el joven tenista hablaba de su paso de la categoría junior al profesionalismo y del sueño de competir en un Grand Slam. “Mi siguiente meta es entrar a Roland Garros o Wimbledon”,

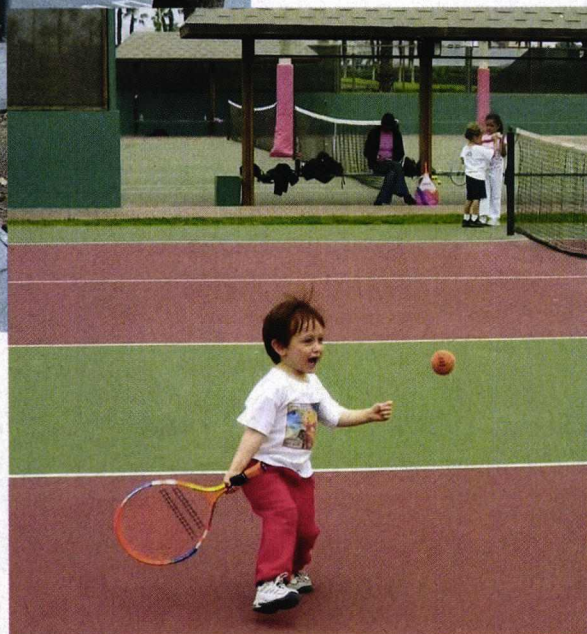
IG: @IGNACIOBUSE



IGNACIO VIVE EN BARCELONA DESDE HACE CASI DOS AÑOS. ESA CIUDAD SE HA CONVERTIDO EN SU BASE DE ENTRENAMIENTO,



BUSE COMENZÓ A PRACTICAR TENIS DESDE TEMPRANA EDAD. DIO SUS PRIMEROS PASOS EN ESTE DEPORTE EN EL COUNTRY CLUB DE VILLA.



IG: @IGNACIOBUSE



EN LA COPA DAVIS
2024, EL TENISTA
PERUANO DIO
UN BATACAZO
AL VENCER A
NICOLÁS JARRY.
ENTONCES TOP 20
DEL MUNDO.

EFE

Un torneo de élite

♦♦ Wimbledon arranca este 30 de junio. Como todos los años, el tercer torneo de Grand Slam de la temporada contará con 16 invitaciones para el cuadro principal (8 en damas y 8 en caballeros) y 9 para la 'qualy', donde los participantes buscarán ingresar a las rondas finales por el sistema de eliminatorias. Esta fase previa, que jugará Ignacio Buse, comienza el 23 de junio. El evento se podrá seguir por Espn y Disney +.



AFP

afirmaba con seguridad. En unos días, tendrá esa posibilidad: jugará la fase previa de Wimbledon, el torneo de tenis más antiguo del mundo, con la intención de clasificar al cuadro final. “El césped no es una superficie a la que estoy acostumbrado, pero creo que es cuestión de adaptarse y tener confianza en uno mismo. La mejor manera de encarar este reto es tratar de disfrutarlo, pero siempre con la ambición de ganar”, cuenta.

Buse ha dejado atrás la etiqueta de “promesa” y empieza a convertirse en una realidad para el deporte peruano. Su evolución no solo se mide en el ranking ATP —donde ya coquetea con el top 100—, sino en su mentalidad: más sereno, más firme, más táctico. Cualidades que lo han llevado a ser la primera raqueta del Perú a su corta edad. “Es algo que llegó antes de lo pensado porque Juan Pablo [Varillas] venía muy bien. Él ha sido un referente para mí en estos últimos años”, sostiene. “Siento que estoy en un buen momento de carrera, pero no me gusta conformarme. Siempre sueño en grande. Voy a

dejar todo de mí para poder escalar más arriba y estar entre los mejores”.

SANGRE DE CAMPEÓN

Jugar tenis es una pasión que Ignacio heredó de su abuelo, el gran tenista peruano Eduardo Buse, protagonista junto a su hermano Enrique de la época de oro del ‘deporte blanco’. Ambos llegaron a disputar el US Championship —hoy US Open— y representaron al país en una serie de torneos internacionales. Su influencia fue tal que la principal cancha de tenis en el Perú lleva su apellido en su honor: el coliseo Hermanos Buse, en el club Lawn Tennis. “Me encanta que la gente conozca y sepa quiénes fueron mi abuelo y mi tío abuelo. No los pude conocer, pero por lo que me dicen eran muy buenos tenistas, de los mejores del mundo”, dice el deportista.

Haber nacido en un hogar vinculado tan profundamente al tenis le hizo entender desde temprana edad lo que significaba entrenar con disciplina y competir con carácter. No bastaba con tener talento, había que construirlo.

“Tuve la suerte de que mi papá fuera coach de tenis. Yo crecí en el Country Club de Villa y él era el director. Aprendí a jugar tenis literalmente por eso”, recuerda Ignacio. Su etapa en menores se caracterizó por su consistencia y una derecha sólida que empezó a afianzarse como su sello. Alcanzó el puesto 9 en el ranking ITF junior y, en 2022, llegó a la final de dobles junior en Roland Garros, junto a su amigo Gonzalo Bueno.

Su espíritu competitivo lo llevó a desprenderse de lo más valioso para él: su familia. “Yo soy una persona bastante familiar, lo que más extraño son los domingos familiares. Extraño cuando nos juntábamos con mis primos y tíos [es sobrino del chef Gastón Acurio], más de 15 o 20 personas, todos comiendo. Al final son esos momentos, los más simples, los que uno termina valorando más”, comenta. Ser deportista de élite no solo es entrenar fuerte, es aprender a convivir con la soledad y entender que el precio de los sueños cuesta tiempo, vuelos sin retorno y celebraciones de cumpleaños por videollamada.

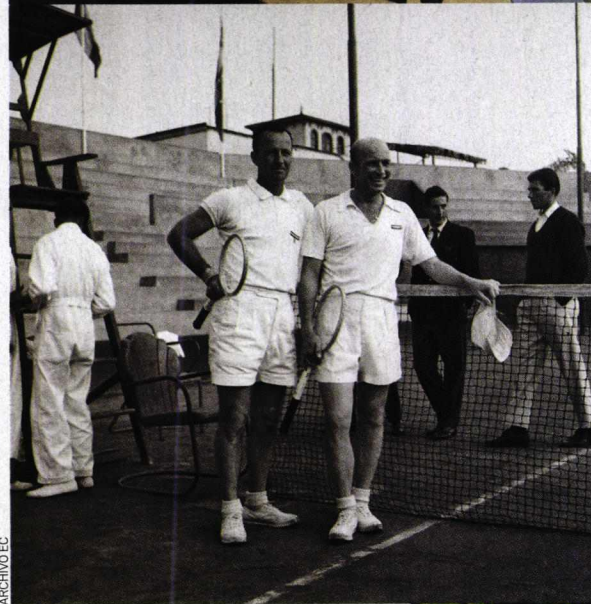
POR LA REVANCHA

Hay una escena que Ignacio recuerda con orgullo: el punto que selló su victoria ante Nicolás Jarry por la Copa Davis, en 2024. El chileno, entonces top 20 del ranking ATP, fue superado por un Buse aguerrido, preciso y con hambre de gloria. Jugando de visita, ante un estadio abarrotado de hinchas rivales, el equipo peruano estuvo a punto de dar el paso definitivo para volver a la zona mundial del prestigioso torneo de selecciones.

“Lamentablemente, no se logró el resultado que todos esperábamos, nos quedamos por muy poquito. Pero estoy seguro de que a este equipo se le va a dar dentro de muy poco”, dice Ignacio. “La sensación de jugar por mi país me fascina, pero a la vez es una gran responsabilidad, porque tienes a toda una nación detrás. Incluso, te diría que me emociona más jugar la Copa Davis representando al Perú que ir ahorita a Wimbledon”.

La última —y única— vez que el Perú clasificó al grupo mundial fue en 2007, cuando Ignacio tenía tres años. El héroe de aquella jornada fue el tenista peruano Lucho Horna, actual capitán del equipo peruano en la Copa Davis. “He visto varios videos de ese partido en YouTube. Cuando lo vi por primera

LEONARDO FERNÁNDEZ

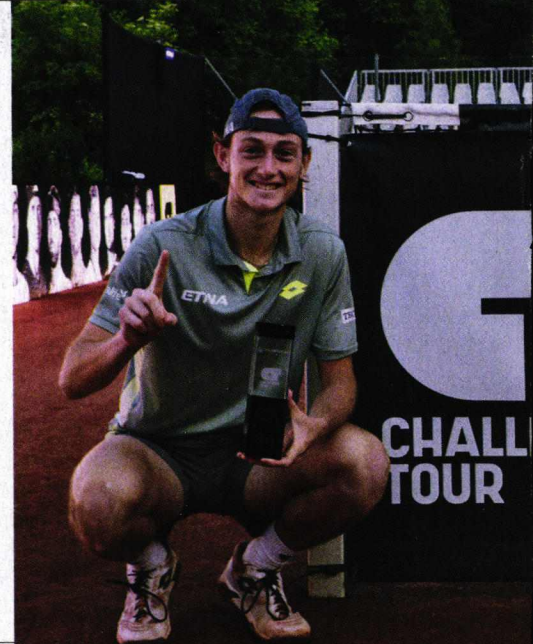


ARCHIVO EC

EDUARDO Y ENRIQUE BUSE, ABUELO Y TÍO DE IGNACIO, TUVIERON UNA DESTACADA CARRERA EN EL TENIS DURANTE LA DÉCADA DEL 50.

EL COLISEO HERMANOS BUSE DEL LAWN TENNIS ACOGERÁ LA PRÓXIMA FECHA DE LA COPA DAVIS, EN SETIEMBRE.

IGNACIO SOSTENIENDO EL TROFEO DEL CHALLENGER 100 DE HEILBRONN. ESTE TÍTULO LE PERMITIÓ ESCALAR 40 POSICIONES EN EL RÁNKING MUNDIAL ATP.





ARTUR BACORA

ACTUALMENTE, IGNACIO OCUPA EL PUESTO 152 EN EL RÁNKING ATP, QUE REÚNE A LOS MEJORES TENISTAS DEL PLANETA.

“
SIENTO QUE ESTOY EN UN BUEN MOMENTO, PERO NO ME GUSTA CONFORMARME. VOY A DAR TODO DE MÍ PARA ESCALAR MÁS ARRIBA Y ESTAR ENTRE LOS MEJORES

Ignacio Buse
 TENISTA

vez, se me puso la piel de gallina, porque, claro, es la única vez en la historia que se ha logrado eso. Me gustaría mucho poder igualarlo, repetir lo que hizo”, dice Buse sobre la hazaña de Horna.

Como el tiempo es cíclico, en setiembre tendrá su revancha. La selección peruana de tenis se medirá ante Portugal para intentar llegar, una vez más, a la fase final del torneo. El escenario no podría ser más propicio: el coliseo Hermanos Buse, en Jesús María. “La primera vez que jugué allí, gané. No pude tener un mejor debut. Ahora sería increíble jugar allí y celebrar una clasificación con toda la gente que nos acompañe”, concluye la primera raqueta nacional. Desde la tribuna, por televisión o streaming, todo un país lo estará acompañando. //



PABLO ARRAYA
 Extenista
 @Arraya_Tennis

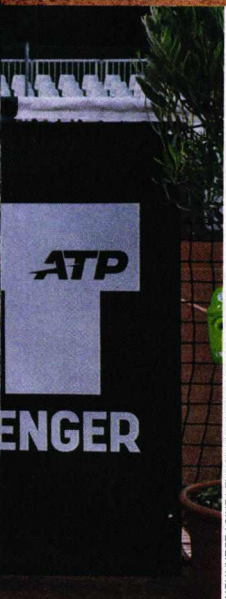
Un futuro prometedor

♦♦ Tener a un jugador como Ignacio significa que la antorcha del tenis peruano está en buenas manos con este gran talento. Ya está compitiendo en las clasificaciones de los Grand Slam en los que participó como junior, y está a muy pocos partidos de acceder a estos torneos directamente y también al circuito ATP Tour.

Lo que cambió de él en el último tiempo es su juego: se ha puesto más fuerte y se mueve de una manera más dinámica, lo que le permite terminar los puntos agresivamente en la red. Lo importante ahora es que siga adquiriendo fortaleza.

Eso significa mucho más de lo que uno piensa, ya que los tenistas de hoy son superhombres y la preparación física es mucho más ardua que hace unos años. En cuanto a lo mental, él está listo para los grandes partidos y enfrentar a grandes jugadores. Tiene victorias que lo respaldan. Sobre su técnica, lo que debe pulir es el golpe de defensa derecha, mientras que físicamente necesita sacar piernas aún más fuertes y flexibles.

Lo bueno es que el mundo tenístico ha reconocido el talento de Nacho y está muy bien apoyado por un grupo de españoles que incluye a un campeón de Roland Garros, como Albert Costa. Por eso, me ilusiona verlo pronto más seguido en los torneos más grandes del mundo como top 100. //



♦ **Personaje**

A través del movimiento, Emir Abdul convirtió las críticas en motor y la danza en destino. El bailarín uruguayo llegó al Perú con su último taller de formación artística.



POR:
**LUCIANA
VILLEGAS**

Un simple movimiento — un paso firme, un vaivén de cadera, un giro de cabello — puede decirlo todo. Esa es, precisamente, la labor sutil pero poderosa de un bailarín. Y Emir Abdul (Uruguay, 1994) lo sabe mejor que nadie. El bailarín, coreógrafo y profesor de danza uruguayo ha trabajado con artistas de la talla de Daddy Yankee, ha aparecido en la pantalla chica en varias ocasiones y hoy acumula más de 80 millones de seguidores en redes sociales. Su éxito es abrumador y parece no tener pausa.

La primera vez que Abdul se enamoró de la danza fue a los seis años. Pero no fue hasta los doce que pudo tomar una clase de baile. A los 14 años pesaba 120 kilos y, aunque las críticas no dejaban de tocar su puerta, el adolescente ya tenía grandes sueños en mente. Un año después, comenzó a dictar clases y, cuando menos se dio cuenta, reunía a más de cuatrocientos alumnos dispuestos a aprender y bailar sus coreografías. Desde entonces, no ha parado.

Hoy recorre América Latina enseñando su ta-

ARCHIVO PERSONAL

EL URUGUAYO DE 31 AÑOS ES TODA UNA CELEBRIDAD, MÁS ALLÁ DE LOS ESCENARIOS. EN INSTAGRAM TIENE MÁS DE 11 MILLONES DE SEGUIDORES.

R IAR

lento, y se ha presentado en escenarios de Europa y Estados Unidos. Este año, está realizando una gira internacional por 16 países, entre ellos el Perú, llevando su propuesta formativa a miles de bailarines en distintos rincones del mundo. Un logro que cobra aún más significado si se piensa que, hace apenas cinco años, Emir nunca había subido a un avión.

PASO A PASO

Su historia está marcada por la determinación y disciplina, dos características que lo han llevado a brillar en una industria sumamente exigente física y mentalmente. Gran parte de su éxito se debe también a las redes sociales, una vitrina que le permitió conectar con millones de personas desde sus primeros videos caseros en Facebook. Hoy suma más de 12 millones de

seguidores en YouTube, 37,5 millones en TikTok y 11 millones en Instagram. Además, su participación en el programa argentino "Bailando", conducido por Marcelo Tinelli, le abrió múltiples puertas: desde grandes colaboraciones con artistas como Anitta y J Balvin hasta consolidarse como coreógrafo y productor artístico.

Su llegada al Perú es otra prueba de su ascendente carrera. El artista visitó Lima por quinta vez, aunque fue la primera como parte de su tour "Clínica & Video Studio", su más reciente experiencia formativa para bailarines. Durante cuatro horas intensas, Abdul presenta un show, enseña una coreografía, observa audiciones, ofrece devoluciones en vivo y graba un video de baile junto a los asistentes para sus exitosas redes sociales. "Se nos ocurrió el nombre de 'Clínica' porque uno va a una clase de baile a sanar. Y mi propósito, y el de varios colegas, es sacar lo mejor de cada alumno y que siga sumando a su danza", comenta.

Como en sus videos virales, Abdul centra sus clases en los estudiantes, no en él. Su método busca formar bailarines desde cero y demostrarles, con hechos, que sí es posible vivir del arte y de lo que más aman. "La danza para mí es todo. Desde que me acuesto hasta que me levanto. Es mi gran compañía cuando estoy triste y cuando estoy feliz", dice con convicción. "Para mí el arte transforma vidas, y la danza sana, sin dudas", concluye. //

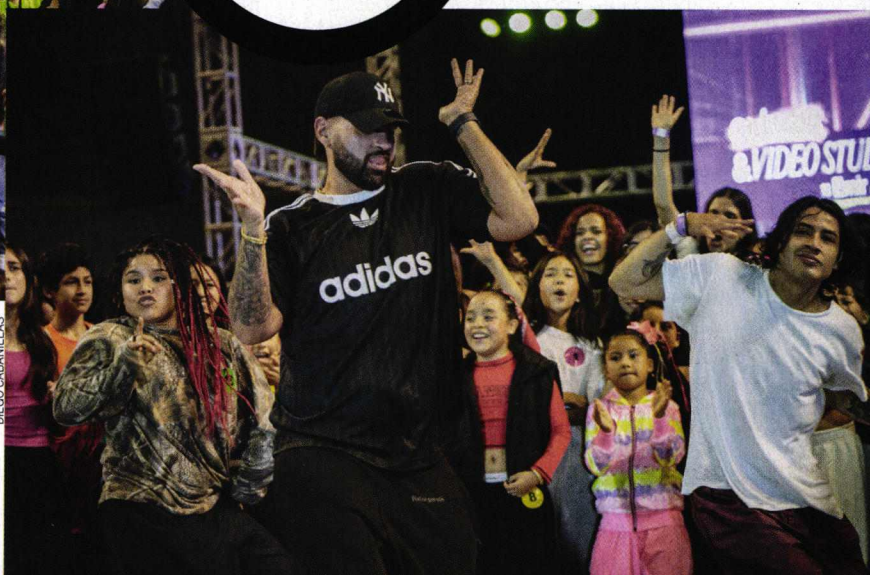
Emir Abdul llegó a Lima junto a la Escuela Wolfgang, de los directores y bailarines peruanos Guillermo Alcázar y Jorge Venegas. Su clase reunió a más de 200 asistentes en el Coliseo Mariscal Cáceres de Chorrillos.



DIEGO CABANILLAS

ADEMÁS DE IMPARTIR CLASES DE BAILE EN MONTEVIDEO Y EN BUENOS AIRES, TAMBIÉN DIRIGE AYMAN CREW, UN EQUIPO DE BAILE DE DANZA URBANA Y REGUETÓN.

DIEGO CABANILLAS



Bienestar

SUPERALIMENTO MADE IN PERÚ

Con el tarwi como protagonista, Mauricio y Julio Bilbao lanzaron una línea de proteína vegana natural que hoy conquista anaqueles y busca transformar la forma de alimentarse en el Perú. Así nació Tauri Superfoods.



POR:
SAMANTA ALVA

Hoy, son cada vez más las personas que buscan opciones alimenticias conscientes y, en ese camino, las proteínas de origen vegetal han ganado terreno. Ya no se trata solo de una tendencia entre veganos o vegetarianos: personas con alergias, problemas digestivos o un estilo de vida saludable están optando por fuentes de proteína más naturales y accesibles. Sin embargo, en medio de esa búsqueda, muchas veces nos encontramos con productos altamente procesados, con ingredientes difíciles de pronunciar y etiquetas confusas.

Desde hace algunos años, los hermanos Mauricio y Julio Bilbao vienen cambiando ese panorama desde adentro, con una propuesta limpia, cercana y profundamente arraigada en nuestros superalimentos andinos. Se trata de Tauri Superfoods, una empresa de superalimentos que ha convertido al tarwi en la estrella de una proteína vegana completa, natural y producida en el Perú.

MISIÓN PERSONAL

La historia de Tauri comienza en la universidad, cuando Mauricio, entonces estudiante de Ingeniería Industrial, decidió hacerse vegano. Aunque estaba convencido de su decisión, se enfrentó rápidamente a un problema: las proteínas veganas disponibles eran costosas y muchas no cumplían con lo que buscaba en términos de naturalidad y aporte nutricional.

“Yo fui mi primer cliente”, recuerda Mauricio. “No encontraba algo que me



EL TARWI ES UNA DE LAS FUENTES MÁS COMPLETAS DE PROTEÍNA VEGETAL DISPONIBLES, Y AÚN POCO APROVECHADA EN EL MERCADO.

sirviera, que no tuviera conservantes ni saborizantes, y que pudiera pagar como estudiante”. Fue entonces cuando, investigando por su cuenta, descubrió el tarwi: una legumbre andina con un perfil nutricional impresionante.

El entusiasmo fue inmediato. Al ver sus propiedades, no dudó en comprarlo, probarlo y compartir su descubrimiento con su hermano Julio. Sin experiencia previa en la industria alimentaria, pero con muchas ganas de emprender, se asesoraron con nutricionistas y decidieron lanzar su primer producto: tarwi en polvo, empaquetado y vendido de forma artesanal a sus conocidos. Su comunidad cercana fue clave para probar sabores, ajustar fórmulas y validar el concepto.

El emprendimiento empezó poco antes de la pandemia, lo que dificultó la búsqueda de insumos y proveedores. Aun así, los hermanos Bilbao lograron seguir adelante, ampliando su línea con mezclas como tarwi con cacao, y un endulzante a base de estevia y yacón, sin aditivos.

Desde entonces, su propuesta se mantuvo firme: productos simples, naturales y funcionales, pensados para quienes realmente buscan alimentarse mejor. “Queríamos que incluso personas con diabetes o que han atravesado enfermedades delicadas pudieran consumirlos con tranquilidad”, cuenta Mauricio.

Por eso, sus proteínas tienen como máximo dos ingredientes (tarwi más cacao o maca, por ejemplo) y están libres de saborizantes, conservantes o rellenos.

EL TARWI ES UNA BUENA OPCIÓN PARA PERSONAS CON DIABETES, YA QUE AYUDA A ESTABILIZAR LOS NIVELES DE AZÚCAR.



¿Por qué consumir tarwi?

- ◆ El tarwi no solo es rico en proteína y aminoácidos esenciales, sino que también ofrece múltiples beneficios para la salud.
- ◆ Es una fuente natural de calcio, ideal para quienes buscan cuidar sus huesos y dientes sin recurrir a lácteos.
- ◆ Contiene triptófano, un aminoácido vinculado con la producción de melatonina, la hormona que ayuda a regular el sueño y genera sensación de bienestar.
- ◆ Su consumo puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre. También aporta ácidos grasos esenciales, como el omega 3, 6 y 9.

FOTOS: TAURI SUPERFOODS

Esa honestidad ha sido una de las claves de su crecimiento y también de la lealtad de sus clientes, muchos de los cuales los acompañan desde los primeros días.

AVANCE SOSTENIBLE

La propuesta de Tauri se alinea perfectamente con el objetivo de muchas personas: comer saludable sin complicarse. Su proteína en polvo puede añadirse a batidos, jugos, avena o lo que la imaginación permita. Y lo mejor: se digiere fácilmente y no produce los malestares comunes de otras proteínas. Hoy, después de varios años de trabajo y aprendizajes, los productos de Tauri Superfoods pueden encontrarse en Plaza Veja y Vivanda, además de su tienda virtual.

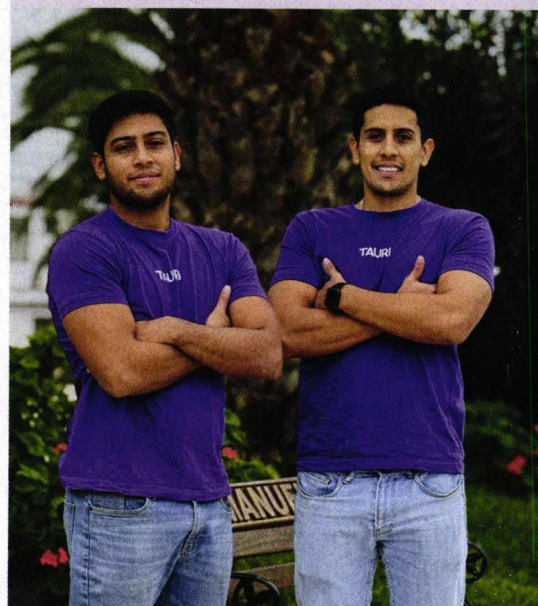
Pero la propuesta de Tauri no solo gira en torno a la nutrición, sino también a la sostenibilidad. Desde sus inicios, Mauricio y Julio tuvieron claro que querían construir una marca con valores sólidos, y el respeto por

el medioambiente ha sido uno de los pilares más firmes.

A diferencia de otros cultivos que agotan los nutrientes del suelo, el tarwi tiene la capacidad de enriquecer la tierra donde se cultiva, gracias a su acción como fijador natural de nitrógeno. En otras palabras, no solo no degrada los suelos andinos, sino que los regenera, aportando a la salud del ecosistema agrícola.

En un mercado cada vez más saturado de promesas saludables, los hermanos Bilbao se distinguen por su coherencia: productos con ingredientes naturales, compromiso con el medioambiente y una historia que demuestra que es posible emprender con propósito. Lo que comenzó como una necesidad personal, hoy es una marca que apuesta por democratizar la nutrición de calidad en el Perú. Y, en ese camino, invita a más personas a repensar lo que comen, de dónde viene y cómo impacta no solo en su cuerpo, sino también en el planeta. //

LOS HERMANOS MAURICIO Y JULIO BILBAO ESTÁN AL FRENTE DE TAURI SUPERFOODS, EMPRESA QUE HA CONVERTIDO AL TARWI EN LA ESTRELLA DE UNA PROTEÍNA VEGANA.



UN MENÚ EN DIGITAL

Los restaurantes que sábado a sábado les traemos en **Somos** ahora tienen su propio espacio en la web de **El Comercio**. El buscador permite ordenar nuestras preferencias según el tipo de comida.

HEROÍNA ESTUDIO



¿Qué quieres comer hoy?

Entra al nuevo 'site' gastronómico de **Somos** desde aquí.



POR: **NORA SUGOBONO**

Desde hace varios años, nuestros lectores pueden encontrar todo el contenido de **Somos** en su versión digital en la web de **El Comercio**, siempre con contenido extra y el estilo que nos caracteriza. Sin embargo, pensando siempre en cómo mejorar esa experiencia, quisimos dar un paso más allá en una de nuestras secciones más leídas: la gastronomía. Así, les traemos un 'site' renovado, que es un plus para todos aquellos que siguen nuestras publicaciones de restaurantes en cada edición. La comida peruana es un ancla de nuestra revista desde su fundación. Por nuestras páginas han pasado infinidad de locales, formatos y cocineros. ¿Por qué no darles un espacio más especial? Ya está habilitado un 'landing' que recopila todos los restaurantes que han aparecido en

Somos desde 2023 y se actualiza semanalmente, permitiendo no solo visualizar las publicaciones más recientes, sino también ordenarlas por categorías. ¿Te provoca comer makis? ¿Estás buscando un restaurante de comida italiana para una cita romántica? ¿Quieres saber qué aperturas hay en lo que a comida criolla se refiere? Aquí lo podrás ver, de forma ordenada e interactiva. Además, todas las semanas nuestras visitas vienen con un reel (que pueden ver en Instagram), donde les enseñamos cómo son los restaurantes que visitamos, los platos que probamos y el 'backstage' de nuestras sesiones de fotos. Con todo esto, nos preparamos para nuestra gran fiesta: los Premios **Somos**, el ránking gastronómico de **El Comercio** en el que el público elige a sus favoritos. Podrán conocer a los nominados a fines de junio. Nuestra mesa está bien servida. //

PARA ACCEDER SOLO TIENES QUE ENTRAR DESDE TU COMPUTADORA, CELULAR O EL DISPOSITIVO DE TU PREFERENCIA A WWW.ELCOMERCIO.PE/SOMOS/RESTAURANTES/

La mesa está bien servida

Las notas recopiladas abarcan los restaurantes publicados en nuestras páginas desde 2023 a la fecha.

Las categorías están señaladas con íconos que facilitan la interacción con el usuario.

Estas incluyen: bares, cafeterías, carnes y parrillas, chifa, cocina de autor, comida criolla, comida internacional, comida italiana, comida nikkei, comida regional, comida saludable, pescados y mariscos, pollo a la brasa, postres, y sándwiches y hamburguesas.



Astrología



Aries

Semana de desafíos con autoridad y claridad emocional. No te frustres, usa tu impulso para sembrar nuevas metas que te den seguridad y propósito real.



Tauro

Se mueven conversaciones importantes. Escucha más allá de lo evidente. Es momento de abrirte a nuevas ideas sin perder tu base ni tu centro.



Géminis

Muchas ideas en el aire, pero no todo es lo que parece. Aterrizas tus planes y cuida tus palabras. Tu intuición será tu mejor guía.



Cáncer

Semana clave para empezar de nuevo. La luna nueva en tu signo te invita a sembrar desde el corazón. Confía en tu crecimiento, recuerda que mereces más.



Leo

Tiempo de soltar el control y recargar energías. Escucha a tu cuerpo y tu intuición. Lo nuevo se está gestando en silencio. Confía en el proceso.



Virgo

Se activa tu red de apoyo. Rodéate de personas que sumen. No todo se resuelve solo; pedir ayuda también es una forma de avanzar.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Nuevas energías

Del 22 al 25 de junio se mezclarán tensiones, crecimiento y el propósito de tener otros comienzos. El 22 habrá presión en torno a la estabilidad o las responsabilidades. No es cómodo sentir que las estructuras se ponen a prueba, pero es parte de un proceso de maduración. Del lado positivo, sentiremos impulso, optimismo y fuerza para avanzar a pesar de los obstáculos. Aunque no veamos resultados inmediatos, estamos construyendo algo sólido a largo plazo.

El 23 es un día que podría traer confusión o falta de claridad. Conviene no tomar decisiones importantes ese día y dejar que las emociones se asienten. Es ideal para conectar con lo intuitivo o creativo, pero no tanto para definir cosas concretas. El 24 nos regala una energía expansiva, nutritiva y protectora. Es un buen momento para abrir el corazón, conectar con el hogar, la familia o nuestros afectos.

Finalmente, el día 25 tendremos una poderosa luna nueva en Cáncer, que se une a Júpiter —planeta de la expansión—, lo cual nos traerá crecimiento emocional. Al mismo tiempo, nos exigirá claridad, compromiso y madurez emocional. Es una lunación ideal para sembrar intenciones que nos den estabilidad, pertenencia y contención a futuro. Aprovechemos su energía.



GUILLERMO, PRÍNCIPE DE GALES, NACIÓ EL 21 DE JUNIO DE 1982 EN LONDRES. CUMPLE 43 AÑOS.



Libra

La vida profesional pide claridad y compromiso. No idealices situaciones. Si lo que haces no te inspira, es hora de replantear el rumbo con honestidad.



Escorpio

Nuevas perspectivas te invitan a crecer. Un cambio de creencias o una experiencia reveladora puede expandir tu visión. Confía en lo que tu intuición te muestra.



Sagitario

Semana de transformación emocional. Algo profundo se mueve dentro de ti. Suelta lo que ya no suma y abre espacio para vínculos más auténticos y nutritivos.



Capricornio

Se activa tu vida social. Nuevas conexiones o proyectos colectivos pueden traer oportunidades inesperadas. Escucha las ideas de los demás, pero mantén firme tu visión.



Acuario

Tu rutina pide ajustes. Pequeños cambios en tu día a día pueden mejorar tu bienestar. Cuida tu cuerpo, organiza tu mente y pon límites sanos.



Piscis

El corazón se abre. La creatividad y el amor piden protagonismo. Es momento de expresar lo que sientes sin miedo, y disfrutar más lo que te inspira.

Test de Proust

“Mi mayor extravagancia es tener 58 y seguir haciendo de bebe”

La actriz se prepara para sorprender en el Teatro Peruano Japonés con la obra “Un robo hasta las patas”, desde el próximo 29 de junio. Entradas disponibles en losproductores.pe y Joinnus.

Montserrat Brugué



¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Viajar, pintar e ir al cine.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Vivir en paz y amor. En estado de conciencia y con alegría.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Ser apasionada.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

La impaciencia. Querer todo rapidito.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

El no poder seguir sorprendiéndome, el vivir sin sentir.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Creo que tener 58 y seguir haciendo de bebe.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La apatía y la falsedad.

¿Cuáles son las frases o palabras que utilizas con mayor frecuencia?

“Suelta y confía” y “gracias, gracias, gracias”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Ser mamá y seguir amando mi vida.

¿En qué ocasiones mientes?

Intento no hacerlo nunca, menos a mí misma.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente

feliz?

En el nacimiento de mi hija, en las montañas y en el escenario.

¿Cuál ha sido tu mayor inversión?

Todos los viajes que he hecho a mi interior.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Ahora mismo, un cuenco.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

Que sea auténtica, honesta y humilde.

¿Con qué personajes de la historia te identificas?

Con todos los maestros que nos brindan su mensaje de amor, compasión y unión: Buda, Jesús, Gandhi, la Madre Teresa de Calcuta, etc.

¿Cómo te gustaría morir?

Con un gran suspiro y sintiendo gratitud.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿Qué crees que sería?

En una nube.

¿Qué talento especial te hubiese gustado tener?

El talento para ser una gran pintora.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Todos los que gobiernan con corrupción y violencia. //

El Comercio

INMORTALES DEL JAZZ

DISCOS DE VINILO

2DA ENTREGA

RAY CHARLES

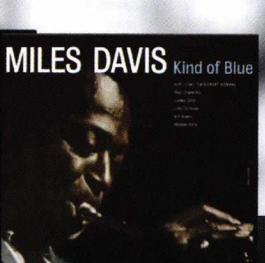
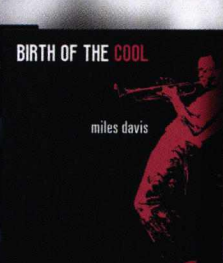
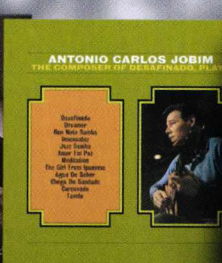
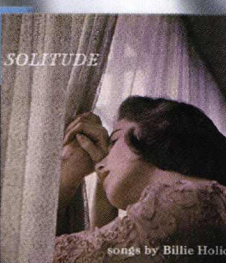
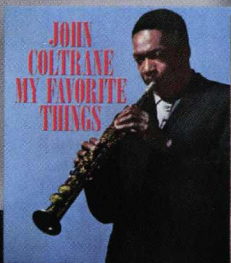
MODERN SOUNDS
IN COUNTRY AND
WESTERN MUSIC

RAY CHARLES
MODERN SOUNDS IN
COUNTRY AND WESTERN
MUSIC

CADA ENTREGA

S/99.90

PRECIO REG.: S/129.90



¡Colecciona los 20 álbumes más emblemáticos del jazz!

¡ENCUÉNTRALOS EN QUIOSCOS O EN NUESTRA WEB!

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su quiosco más cercano; y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988070096 / 922957466 y para cada entrega, realizar el pago de S/99.90. Stock de 1,300 unidades en promedio por entrega de la colección. Válido para Lima Metropolitana desde el 31 de mayo hasta el 31 de octubre de 2025.





**CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES**

Experiencias gastronómicas que no puedes dejar pasar.

Disfruta de todos estos restaurantes con descuentos exclusivos,
gracias a tu suscripción a El Comercio

Aplican términos y condiciones detalladas en clubelcomercio.pe

OSTERÍA
BURGOS
COCINA DE BARRIO

**30%
dto.**

en toda la carta.
De martes a sábados

B
LA BONBONNIERE
CAFÉ RESTAURANTE

**25%
dto.**

en toda la carta.
Sede Larcomar

S O C I A L .
by Hilton Hotel Miraflores

**20%
dto.**

en la carta.

MELANGE

**20%
dto.**

en platos a la carta

RESTAURANT
Guargüero

**20%
dto.**

en la carta

SAPIENS

**20%
dto.**

en toda la carta



Identifícate como suscriptor y presenta tu DNI en los restaurantes

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/12** mensuales

